В.В. КАРХУТ

ЛІКИ НАВКОЛО НАС

В. В. КАРХУТ

ЛІКИ НАВКОЛО НАС

Третє видання,
виправлене
і доповнене

КИЇВ
«ЗДОРОВ'Я»
1993

ББК 53. 52
К 27

УДК 615. 322

Кольорові ілюстрації
художників *В.С.Гришина, К.Т.Лисокобилки, М.М.Солтиса, Т.М.Тарнавського*

Кархут В.В.

Ліки навколо нас. –3-є вид., випр. і доп. —
К.: Здоров'я, 1993.—232 с., іл., 3,36 арк. іл.

К27

ISBN 5-311-02531-X

У книжці автор розповідає про найпоширеніші у медичній практиці лікарські рослини, дає ботанічний опис кожного виду, вказує райони та місця, де вони ростуть, рекомендує способи обробки, зберігання та застосування їх. Окремий розділ присвячено ролі рослинних речовин у лікувальному харчуванні. Наприкінці книги подано календар збирання лікарських рослин. Для практичних лікарів, збирачів лікарських рослин.

К $\frac{4108020000-088}{209-93}$ 33.93

ББК 53.52

ISBN 5—311—02531—X

© Видавництво «Здоров'я», 1975
© Видавництво «Здоров'я»,1978, із змінами
© В.В.Кархут, 1993

ВСТУП

Лікувати — означає відбирати в організму шкідливе і додавати те, чого йому не вистачає.

Гіппократ

Автор, грунтуючись на досвіді сорокарічної роботи лікаремалопатом, прагне узагальнити все те, чого досягнуто в галузі фітотерапії (лікування травами), показати, чого може домогтися лікар, користуючись рослинами, які ми зустрічаємо скрізь навколо себе: на Поліссі, в лісостепу, Степу, Розточчі-Опіллі, в Карпатах та Криму, а також на підвіконнях наших квартир.

Сучасна фітотерапія, як і будь-який інший метод, має свої переваги й недоліки. Розпочинаючи лікування травами, треба запастися терпінням, не порушувати певної системи в ньому. Позитивні наслідки лікування рослинами бувають, зокрема, в тих випадках, коли вже ніякі медикаменти не допомагають (як ось при лікуванні раку четвертої стадії чагою, або чорним березовим грибом).

У природі рослинний і тваринний світ один одного гармонійно доповнюють. В її лабораторії є проти кожної окремої хвороби чи навіть комплексу хвороб потрібні ліки. Пояснюється це тим, що вищі тварини розвивалися протягом мільйонів років у тісному зв'язку з вищими рослинами, які були і є для них основним джерелом їжі, з якої внаслідок перетворення будується тіло вищих тварин, усі його клітини і органи (див. «Лікувальне харчування»). Рослини (наприклад, суниці лісові чи шипшина) виробляють масу складних хімічних сполук, яких бракує тваринному організмові і які йому потрібні, оскільки сприятливо впливають на різні функції органів, посилюючи чи послаблюючи їх, приводячи до норми (див. «Алое» і «Біогенні стимулятори»). Деякі рослини розладнують діяльність організму. Так, тютюновий дим спричинює захворювання на рак, оскільки містить радіоактивний полоній-210 і 3,4-бензпірен (шкідливо діють також замінники рослин — деякі надто міцні хімічні препарати, які зумовлюють хвороби сполучної тканини — так звані колагенози).

Наявність у лікарських рослинах фітогормонів, які вступають у біохімічні реакції, навіть у зовсім малих кількостях, надає цим рослинам властивостей змінювати різні життєві процеси (при потребі замінної терапії). Маючи велику фізіологічну активність, вони відіграють роль стимуляторів функцій хворих органів, приводячи їх до фізіологічної норми.

Отже, цілющі рослини треба вміло підшукувати і застосовувати. Проте слід пам'ятати, що лікування ними буває тривале — до 2 років, з перервами на 10—15 діб через кожні 2 міс. Дикорослі рослини в фітотерапії застосовують ширше через наявність у них антибіотичних речовин, так званих фітоалексинів, що дає їм перевагу над культурними.

Заготівля лікарських рослин, приготування ліків

Збирати лікарські рослини треба в момент найбільшого вмісту в них діючих чинників — під час цвітіння; коріння й насіння — ранньої весни чи восени, кору — напровесні, під час руху соків. При цьому з рослиною слід поводитись дбайливо, не допускаючи варварського винищування, щоб наступного року хтось мав змогу так само з неї скористатись. Найкраще збирати повноцінні рослини в погожу, суху, сонячну погоду, після дощу чи омиті росою, але вже висохлі (крім насіння кмину чи плауна).

Зібрані рослини треба консервувати так, щоб зберегти їхній вигляд — щоб зелені частини залишилися зеленими, а квітки не почорніли, не вицвіли. Висушувати їх треба у затінку, на протязі (наприклад, на горищі), укладаючи тонким шаром, щоб не попріли, і доглядаючи, щоб не змочили дощ чи роса.

Належно висушені рослини треба зберігати в сухому місці, в скляних банках з кришками, в окремих картонних чи дерев'яних, вистелених чистим папером, коробках або скриньках, з етикеткою, на якій позначено назву рослини й дату її збору. Внаслідок розкладу діючих чинників рослини з часом «видихаються», втрачаючи свої лікувальні властивості. Тому поновлювати запаси найкраще щороку. Проте найкраще діє сік, вичавлений із свіжих рослин (у спирті), бо в ньому зберігається найповніший комплекс діючих речовин рослини.[1]

Відвар чи напар приготовляють в емальованій посудині, щодня свіжий. Перед приготуванням ліків рослину треба подрібнити, щоб витягнути з неї все, що можливо, бо лікувального чинника в рослинах не так уже й багато. Тому один раз використане зілля треба викинути.

Біологічно активні чинники

Основною властивістю рослинних організмів є створення під дією світла з неорганічних мінеральних речовин грунту і води та із вуглекислого газу повітря необхідних органічних речовин.

[1] В ряді випадків ефективніше діють не очищені препарати з рослин, а самі лікарські рослини. Тому слід надавати перевагу наявному в лабораторії природи комплексові діючих речовин перед окремими його ком-

Хімічні сполуки, що мають лікувальні властивості, поділяються на кілька груп речовин, а саме: алкалоїди, глікозиди, сапоніни, слизи, дубильні речовини, леткі олії, фітонциди, вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, мікро- й ультрамікроелементи, ензими — ферменти та інші, вміст яких визначає їх лікарську цінність.

Алкалоїди синтезуються в рослинах внаслідок обміну речовин як продукт розпаду білків. Це отруйні складні азотні сполуки лужної реакції. Вони містяться в клітинному соку рослин звичайно під виглядом солей органічних кислот; переважно тверді кристалічні, безбарвні, лише деякі з них плинні. В сполуках з кислотами добре розчиняються у воді, погано в спирті, зовсім не розчиняються в хлороформі. Один і той самий алкалоїд берберин є в барбарисі звичайному, в горицвіті весняному і в чистотілі звичайному. Найчастіше носіями алкалоїдів є представники родин макових, жовтецевих, пасльонових і метеликових. У деяких рослинах буває їх дуже багато, як ось: у молочному соку голівок снотворного маку — 26, у чистотілі звичайному — 14. Із загальновідомих алкалоїдів кофеїн міститься в зернах кави і в листках чаю китайського, атропін — у беладонні лікарській, морфін — у голівках маку снотворного, нікотин — у листках тютюну.

Гіркоти — це безазотні речовини, дуже гіркі на смак, які сильно подразнюють смакові нерви і посилюють діяльність шлункових і кишкових залоз. Вони містяться, наприклад, і в моху ісландському (центраринова кислота), і в насінні хрестового кореня бенедиктинського, в листках берези та в кошиках нагідок лікарських (календен), гіркота юніперин — у шишкоягодах ялівцю.

Глікозиди (флавони, флавонини, ізофлавони, ксантони, антоціани, антрахінові глікозиди, нітрильні, дигіталісові, фенольні глікозиди: арбутин, саліцин, примулаверин) — це складні нелеткі і тверді речовини, гіркі на смак, які містять у собі різні цукри (частіше глюкозу). Їх сполуки з іншими органічними речовинами називаються агліконами. Агліконами можуть бути спирти, альдегіди, феноли, терпени, алкалоїди (глікоалкалоїди), органічні кислоти. До складу більшості глікозидів входять елементи вуглецю, водню, кисню, інколи сірки (тіоглікозиди в хроні, редьці,

---

понентами. Ми знаємо, наприклад, що при наявності папаверину морфій діє сильніше, ніж взятий ізольовано. Описано також випадки, коли малярія не піддавалася дії хініну, а минала внаслідок прийняття хінної кори. Ментол як жовчогінний засіб набагато менш ефективний, ніж еквівалентна кількість листя м'яти. В лікарських рослинах часто приховані дуже великі комплекси лікувальних речовин, котрі діють синергічно, причому деякі з них містяться там в дуже малих кількостях, які іноді залишаються непоміченими при хімічному аналізі. Тому не може бути мови про якісь так звані баластні речовини, від яких треба очищати препарати. Тим паче терапевтичне значення неочищених препаратів зростатиме внаслідок застосування сучасних методів обробки і зберігання сирівцю згідно з найновішими досягненнями науки і техніки (вакуум-сушіння, інфрачервоні промені, ультразвук, методи холодної стерилізації, сублімації тощо); щоб під час повільного сушіння на повітрі не руйнувались в лікарських рослинах речовини, на які багаті свіжозібрані, сирі.

гірчиці) і залишки дуже отруйної синильної кислоти (самбунігрин — в квітках і плодах бузини чорної, амигдалін — в насінні сливових). Глікозиди містяться у клітинному соку різних рослинних частин. Під впливом високої температури вони розкладаються на цукри й аглікони, яким такі рослини, як мучниця звичайна, крушина ламка, алое, гірчак перцевий, горицвіт весняний, конвалія звичайна, або травнева, золотушник звичайний, сонодець голий, бобівник трилистий, кульбаба лікарська, гірчиця, липа, калина та багато інших завдячують своєю лікарською дією. Посилює та прискорює ту дію наявність цукрів. Сапоніни, змішані з водою, що піняться, є також глікозидами. Діють вони як відхаркувальні і сечогінні (мильнянка лікарська, остудник голий, хвощ польовий, вовчуги колючий і польовий). Вони близькі за хімічною будовою до стероїдів. Введення їх у кров спричинює гемоліз.

Дубильні речовини — безазотні неотруйні органічні сполуки, похідні фенолу, які розчиняються в спирті і воді. З білками й алкалоїдами та солями важких металів вони дають осад, з солями заліза утворюють чорнило. На повітрі, під впливом ферментів, оксилюються і перетворюються на червоні або темно-бурі флобафени (вже не дають лікарського ефекту), звідки й походить темне забарвлення різних настоїв і відварів. Найбільше дубильних речовин є в корі дуба і дубових галах, у коренях перстачу прямостоячого, гірчака зміїного, суниць лісових та в траві звіробою звичайного. Вони виявляють в'яжучу та протизапальну дію, особливо при різних захворюваннях травного каналу, стоматиті, ошпаренні й опіках і при шкірних захворюваннях.

Слизи — безбарвні речовини, різні за своїм хімічним складом, близькі до полісахаридів. Слиз утворюється при варінні декотрих рослин: насіння льону, коренів алтеї лікарської, трави моху ісландського, квіток дивини скіпетровидної тощо; з епідермісу або окремих слизових клітин рослини, рідше з міжклітинної речовини. Під дією розведених кислот слиз розпадається на різні цукри. У воді він набухає й утворює колоїдальні розчини, які пом'якшують та обволікають уражені місця при різних запаленнях. Близькі до них пектини спричинюють перистальтику кишок так само, як клітковина городніх рослин та фруктів, яка, крім того, сприяє виведенню з організму холестерину.

Леткі олії з вмістом терпенів, сесквітерпенів, азоленів, терпенових спиртів, фенолів і фенольних ефірів, аліфатичних і ароматичних альдегідів, кетонів, органічних кислот, естерів, лактонів, сульфідів, тіогірчичних олій — це безазотні леткі органічні речовини, які можна переганяти з водяною парою. Вони бувають безбарвні й сильно забарвлені (наприклад, сесквітерпен азулен), часто з приємним, ароматним запахом, пекучі на смак, погано розчинні у воді, добре — в ефірі, хлороформі, спирті та в жирних оліях. За дією одні діють як відхаркувальні засоби (тимол і борнеол), інші як сечогінні (олії петрушки, любистку), гірко-ароматичні ревчовини (ментол, аліцин, азулен), антисептичні, дезинфікуючі (соснові й смерекові леткі олії). На повітрі вони стають смолами.

Фітонциди — органічні речовини, різні за своєю хімічною будовою, які утворюються в різних рослинах у процесі обміну речовин і вирізняються сильною антибіотичною дією, тобто влас-

тивістю вбивати різні мікроби, плісеневі гриби й інфузорії та стимулювати захисні сили організму хворої людини. Їх багато в часнику, цибулі, в червоному стручковому перці, хроні, кропиві, городній капусті, яблуках, апельсинах, мандаринах, журавлині, брусниці, в калині, черемсі. Багаті на фітонциди листки дуба, евкаліпта, берези, сосни, смереки, бузку, смородини. Вони стимулюють регенерацію пошкоджених тканин. Стійкі до дії високих температур. Називають їх атмосферними вітамінами, бо, потрапивши через легені в організм хворої людини, вони корисно впливають на її самопочуття та нервову систему. Про інші біологічно активні рослинні речовини розповідається у розділі «Лікувальне харчування».

Вміст біологічно активного чинника, який зумовлює дію рослини (кожна діє всебічно-комплексно), в одній і тій самій рослині може бути різний як у цілій, так і в окремих її частинах — залежно від пори дня, в яку її зібрано (вдень чи вночі, вранці чи ввечері), року (засушливий чи мокрий), грунту (пісний чи масний: рослини через кореневу систему акумулюють певні хімічні елементи), зони (високогірна чи низинна), від географічної широти (в різних географічних широтах та сама рослина набуває нових або втрачає свої лікувальні властивості) тощо. Дози лікарських рослин мають не перевищувати призначених, бо можуть виникнути такі неприємні побічні явища, як нудота чи блювання. Найкраще дози обирати залежно від стану організму хворого, дещо зменшуючи або збільшуючи наведені в посібнику[1].

У книжці описано 180 лікарських рослин, які ростуть на території України. Їх лікувальну дію випробували відомі вітчизняні фітотерапевти: Є.І.Бордзиловський, М.А.Носаль, О.П.Попов, М.І.Соломченко, С.А.Томілін та ін., а також народна медицина, збагачена багатовіковим досвідом використання скарбів природи. Тож цілком справедливо народна мудрість мовить: «Нове в науці — це майже завжди забуте старе»

Спроможності фітотерапії

У лікарських рослинах містяться в готовому стані біологічно активні речовини, значну частину яких досі ми ще не навчилися одержувати синтетичним методом.

Проте застосування лікарських рослин лише тоді дає позитивні наслідки, коли їх призначає лікар, що знає дію цих рослин. Так, при захворюванні дихальних шляхів, наприклад бронхів, треба визначити спочатку, чи форма гостра, чи хронічна, суха чи з виділенням в'язкого харкотиння, а може з бронхоектазами. При гострому або хронічному бронхіті з густим харкотинням найкраще призначати чебрець або материнку (діють леткі олії), при сухому ж бронхіті — відвари мильнянки лікарської, синюхи блакитної або коренів первоцвіту весняного чи запашної фіалки (дія сапонінів і глікозидів). Сапонінні чаї

[1] 1 столова ложка містить 5—10 г подрібненої рослини, в тому числі кореня, кори, насіння; 1 чайна ложка — менше, 1,5—3 г тієї ж рослини; 1 склянка – 200 мл відвару її, напару чи настою. В сумішах співвідношення складників визначено за масою.

розріджують харкотиння і, подразнюючи слизову оболонку шлунка, рефлекторно з блювальним відрухом спричинюють відхаркування. Леткі олії діють протисудомно, виділяючись слизовою оболонкою дихальних шляхів, дезинфікують виділення і знеболюють. При сильному кашлі рекомендують напар трави чистотілу звичайного (дія алкалоїдів подібна до дії алкалоїдів опію). При надривному кашлі з крововиливом у слизову оболонку бронхів найкраще пити відвар коренів алтеї лікарської чи напар пелюсток квіток калачиків лісових (мальви лісової, проскурняка) або напар квіток дивини скіпетровидної (дія слизу). При бронхіті у хворих на емфізему легень, ядусі, бронхоектазах дуже добрі наслідки бувають від вживання летких олій, що містяться в напарах з молодих соснових, смерекових бруньок чи пагонів або м'ясистих шишкоягід ялівцю, які не лише розріджують харкотиння, але й дезинфікують його. Запалення слизової оболонки дихальних шляхів добре лікують напари квіток лікарської ромашки або деревію, в яких є азулен, що належить до летких олій. Використовують дубильні речовини, які мають не лише в'яжучу, але й протизапальну дію: відвари кореня перстачу прямостоячого, коренів гірчака зміїного чи трави перстачу гусячого. При бронхіті з бронхіальною астмою добре діють напари багна болотяного (дія ледум-камфори), трави ефедри (дія алкалоїду ефедрину), трави чистотілу звичайного (дія алкалоїдів). Протисудомно діють також завдяки своїм алкалоїдам настої листків беладонни, дурману, блекоти чорної (німиці). При кашлюку (коклюші) вживають напари трави росички круглолистої (дія речовини плюмбагіну) і чебреців — звичайного й борового (дія тимолу). Для лікування специфічних захворювань дихальних шляхів (для доповнення хіміотерапевтичного й інших засобів лікування, при кровотечах і для підвищення апетиту) вживають напари хвоща польового, лікарської медунки (щемелини звичайної), споришу (дія біологічно активних органічних сполук кремнію, здатних знищувати бактерії, гриби, знижувати артеріальний тиск) в комбінації з відварами плодів рослин, у яких є багато аскорбінової кислоти або вітаміну С (плоди шипшини, горобини, смородини), а також сік алое деревовидного.

При захворюваннях серця і кровоносної системи вживають траву горицвіту весняного, конвалії травневої, квітки глоду колючого (дія глікозидів). При міокардиті і коронарній недостатності добре діють напари квіток барбарису звичайного, при аритміях — шандра (таніни і летка олія), а при спазмах коронарних судин серця добрий ефект дають квітки глоду. Якщо спазми є наслідком атеросклеротичних змін, то краще вживати настої ведмежої цибулі або посівного часнику (дія леткої олії аліцину) чи відвари — настої трави омели білої (дія речовини віскотоксину). Корені бузини трав'янистої і лушпиння квасолі діють сечогінно при набряках серцевого походження. Подібно діє трава хвоща польового, який, зокрема, стимулює функцію кори надниркових залоз.

При захворюванні нирок і сечових шляхів, якщо є потреба підвищити лише саме сечовиділення (вплинути на водний баланс і виділення сечовини та натрію хлориду), то можна призначити багаті на леткі олії шишкоягоди ялівцю, корінь петрушки чи багатий на сапоніни корінь вовчугів (колючого і польового), траву остудника голого, березові бруньки чи траву хвоща польо-

вого (дія кремнеземів і сапонінів). Та вже зовсім інша дія квіток бузини чорної, коренів бузини трав'янистої (сапоніни й глікозиди) чи трави кропив жалких (кремнеземи, аскорбінова кислота і філохінон, вітамін К). Вони ефективні при асциті, сечовому діатезі і декотрих захворюваннях сечового міхура. Сечогінно діють також багаті на аскорбінову кислоту, ретинол (вітамін А), рибофлавін (вітамін B_2), філохінон і вітамін Р плоди шипшини, які вживають при піску й каменях нирок. Антисептично, особливо при запаленні сечового міхура, діють листки мучниці звичайної, але інколи краще вживати напари листків дикої груші, де менше таніну, надмір якого може спричинити небажані побічні явища (блювання). Глікозид арбутин міститься також у листках брусниці. При утрудненому сечовипусканні внаслідок гіпертрофії передміхурової залози добрий ефект буває від напарів листків ліщини звичайної чи листків (бруньок) білої берези і внутрішніх листків цибулі (рекомендують з'їдати на ніч щодня невеличку цибулину); від вживання перги.

Особливо корисні лікарські рослини при лікуванні захворювань травного каналу. При гострому і хронічному гастритах, а також при виразці шлунка дуже добре діють рослини з вмістом азулену — лікарська ромашка і деревій тисячолистий. Простий і ефективний засіб при лікуванні гіперсекреції шлункового соку — сік свіжої картоплі (червоних сортів). У разі хронічного гастриту рекомендують дубильні речовини (в коренях перстачу прямостоячого і гірчака зміїного, в траві перстачу гусячого та в листках горіха волоського разом з листками шавлії).

Дуже добре посилюють секрецію шлунка, а тим самим і апетит, гіркі і леткі олії, які є в коренях тирличів (жовтого та хрещатого), у траві золототисячника малого (центурії), траві і коренях цикорію дикого (петрових батогів), та леткі олії, що містяться в кореневищах аїру тростинного (лепехи звичайної), оману високого, траві звіробою звичайного і полину гіркого та в інших. Велике лікувальне значення мають рослини, які вживаються як смакові приправи, — насіння кмину звичайного, кріп, петрушка, селера, любисток, часник, чебрець звичайний і боровий.

Багато рослин використовують при лікуванні гострого хронічного запору. Тут на перше місце слід поставити абсолютно нешкідливі для здоров'я плоди, які містять органічні кислоти (сливи, терну колючого, бузини чорної). При хронічному запорі добрий ефект дають рослини з вмістом клітковини, пектину та геміцелюлози, які вбирають воду, набухають і, збільшуючи об'єм вмісту кишок, спричинюють їх перистальтику, — трава моху ісландського, зернятка плодів айви, насіння льону звичайного (вживають цілим, неподрібненим). Проносно діють рослини з вмістом антраглікозидів — кора крушини ламкої, смола алое деревовидного, корені рабарбару (ревеню чорноморського). При коліті з проносом призначають рослини з вмістом дубильних речовин (танінів) — кору дуба звичайного, кореневище перстачу прямостоячого та гірчака зміїного, листки горіха волоського. Особливо добре діють при гемоколіті корені щавлю кінського (вітамін К), квітки ромашки та ягоди чорниці звичайної. Для дітей молодшого віку корисні протерті сирі яблука (сорт антонівка). В них містяться органічні кислоти, які нормалізують

мікрофлору кишок; таніни, що виявляють в'яжучу дію, здатні всмоктувати токсини. У деяких випадках добрі наслідки дає дія слизу, якого багато в таких рослинах, як мох ісландський, корені алтеї лікарської, квітки дивини скіпетровидної чи калачиків лісових.

Для лікування глистяної інвазії, як, наприклад, солітером, вживають кореневище папороті чоловічої або значно слабкіше за дією насіння гарбуза звичайного чи кавуна. Проти гостриків діє часник посівний, а проти аскарид — пижмо звичайне, омела біла та ін. Для лікування геморою вживають рослини з вмістом у них танінів. Чудово діє поєднання лікарської ромашки з деревієм, корою дуба й корою та плодами гіркокаштана звичайного, а також корені вовчугів (колючого й польового).

Треба пам'ятати, що лікарські засоби піддаються хімічному перетворенню в печінці. Тому при захворюванні печінки й жовчних шляхів слід повністю відмовитись від алкогольних напоїв та обережно вживати відвари рослин, крім тих, що посилюють виділення жовчі, прочищають жовчні протоки, усувають запальні явища в дванадцятипалій кишці і виявляють проносну дію. Посилюють виділення жовчі рослини, в яких містяться тіоглікозиди, такі, як корені хрону звичайного і чорної редьки, а прочищують жовчні протоки деякі рослини з вмістом летких олій — м'ята холодна та її різновиди. М'ятна олія скорочує час випорожнення шлунка, усуває кольки, посилює виділення жовчі і діє бактерицидно. Такою самою дією відзначаються чебрець, материнка і лікарська меліса, а також стовпчики з приймочками кукурудзи. Ефективний і цмин пісковий, в якому є смолисті речовини та летка олія. Болезаспокійливо на жовчний міхур діють печіночниця звичайна, барбарис звичайний (кора) та чистотіл звичайний. Послаблюють судоми беладонна і рутка лікарська (дія протопіну — родича алкалоїдів опію), яка посилює функцію печінки і жовчного міхура у хворих на ожиріння із спазматичним запором. Але рутку не слід вживати надто довго, бо вона негативно впливає на процес кровотворення. При недостатньому виділенні жовчі можна вживати рослини з вмістом гірких глікозидів — хрестовий корінь бенедиктинський і татарник звичайний. Вони багаті на інулін (подібно до кореня кульбаби лікарської) і жирні олії. Такого самого ефекту можна досягти, вживаючи корінь дикого цикорію (петрових батогів).

При захворюванні жіночих статевих органів рекомендують вживати такі лікарські рослини: при атонічній кровотечі (замість отруйних ріжків) — траву грициків звичайних, гвоздики різноколірної або вербени лікарської (дія глікозиду вербеналіну). При болісних менструаціях — насіння петрушки городньої, трава пижма звичайного, рути запашної, але ці рослини можуть спричинити викидень внаслідок сильної гіперемії органів таза з підвищенням тонусу м'язів матки. Збільшують виділення молока у жінок, які годують немовлят груддю, насіння кмину звичайного, кропу запашного, корені дягелю лікарського (дудника лісового), листки меліси, материнки. Зменшують виділення материнського молока шишки хмелю звичайного, листки волоського горіха і шавлії лікарської. При білях у жінок (для спринцювання) добрий ефект дають напар і відвар квіток ромашки, листків розмарину, трави гусячого перстачу, глухої кропиви білої, стокроток ба-

гаторічних, приворотня звичайного, споришу, буркуна лікарського, листків кропиви дводомної, дубової кори та інших (дія дубильних, летких олій, вітаміну К).

При легких формах цукрового діабету вживають лікарські рослини з вмістом глікокініну — стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної, лушпиння квасолі (дія гормона аргініну), корені кульбаби лікарської та лопуха великого, траву (або сік) дводомної кропиви, листки чорниці звичайної. Глікокініни обмежують потребу в інсуліні і послаблюють ацидоз. При ревматичних захворюваннях застосовують рослини, які містять похідні саліцилової кислоти, глікозид саліцин; кору білої верби та лози. В летких оліях гадючника в'язолистого і білої берези є також складні ефіри саліцилової кислоти. Протиревматично діє розмаринова олія завдяки вмісту терпенів борнеолу і борнеолових естерів. Щоб зумовити гіперемію шкіри, користуються оліями з вмістом терпенів (скипидар — у ялівці, смереці і сосні), гірчичною олією (глікозид синігрин), настоєм червоного стручкового перцю (алкалоїд капсаїцин). При міалгії рекомендують корені живокосту лікарського, аїру тростинного (лепехи звичайної) і насіння та кору гіркокаштана звичайного, в якій містяться глікозид ескулін і сапонін есцин.

При нервовому збудженні вживають настій і відвар коренів валеріани лікарської чи синюхи блакитної та напар і сирий сік собачої кропиви серцевої. Заспокійливо діють також хміль звичайний (шишки, в яких є речовини гумулон і лупулін) — особливо при збудженні статевої сфери; трава меліси лікарської, розмарину, лаванди і звіробою звичайного (дія летких олій) — особливо при безсонні та нічному мимовільному сечовипусканні; мак-самосійка (містить алкалоїд реадин); молочний сік чистотілу звичайного. Збуджують нервову систему біла чемериця (алкалоїди ієрвін і протовератрин), барбарис звичайний (алкалоїд берберин) і плоди бука (речовина фагін).

При захворюваннях шкіри і слизових оболонок використовують рослини, в яких є олії — гліцериди олеїнової, пальмітинової, стеаринової, ліноленової та лінолевої кислот. Завдяки вмістові таких само речовин у підшкірній жировій клітковині людини вони легко засвоюються шкірою. Це має значення в косметиці, при лікуванні себореї, лупи, запобіганні полисінню. Мильнянка лікарська, трава дводомної кропиви, сік і бруньки білої берези, відвар кореня лопуха (барданова олія) стимулюють ріст волосся, подібно до лікарської ромашки (для світлого волосся) та зелених оплоднів волоського горіха (як єгипетська хна — для темного волосся). Дезинфікують шкіру і слизові оболонки рослини з вмістом леткої олії чебрець, материнка (тимол), м'ятна олія (ментол). Сприяють лікуванню запалення шкіри рослини, в яких є слиз і пектинові речовини (корені алтеї, ісландський мох), а також дубильні речовини (корені перстачу прямостоячого, трава перстачу гусячого, дубова кора) і леткі олії (квітки ромашки та деревію тисячолистого).

Теплі ванни з додаванням відвару квіток ромашки чи молодих пагонів (шишкоягід) ялівцю, також припарки з квіток ромашки, листків шавлії — це чудовий засіб проти свербежу при екземах, фурункулах, карбункулах, застарілих ранах. Напар квіток ро-

машки застосовують для полоскання рота і спринцювання піхви при запаленні.

Щоб вилікувати хворого, необхідно спочатку посилити інтенсивність обміну речовин і поліпшити функції таких органів, як печінка, нирки, легені, кишки, шкіра. Фітотерапія, яка послуговується рідинними препаратами, — настоями, напарами, відварами, компресами, ваннами, — посилює обмінні процеси в організмі, оскільки всі хімічні реакції в ньому здійснюються у водних розчинах (бо хіміопрепарати бувають найчастіше чужі для організму). Промиваючи, просочуючи тканини організму, рослинні ліки, багаті на біологічно активні речовини, на речовини, які сприяють їхньому всмоктуванню, та на незамінні для організму, живлять клітини та забезпечують життєздатність їх протоплазми. Вони поліпшують проникність й еластичність тканин, сприяють виведенню токсичних речовин, розчиняють тверді частини, очищують організм від продуктів обміну. Діяльність клітинних ферментів поліпшується і життєва спроможність клітин оновлюється.

ОПИС ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН УКРАЇНИ І ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ [1]

1. Аїр тростинний (лепеха звичайна, татарське зілля) — Acorus calamus L.

Родина арумові — Araceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 60—120 см заввишки. Кореневище товсте, до 50 см завдовжки, вузлувате, всередині біле, м'яке, губчасте, зверху жовте або жовтувато-зелене, смак його гірко-пекучий, запах приємний. Стебло біля основи червонувате з ліловим відтінком, квітки зібрані в товсте, м'ясисте суцвіття — качан. Листки з виразно виявленими жилками, мечовидні, лінійні, загострені, м'ясисті. Плід — довгаста суха ягода. В умовах України не достигає. Цвіте в червні.

Де росте? По всій території України в стоячих водах коло берегів річок, ставків, боліт — місцями великими заростями, крім Карпат і Полинного Степу.

Що й коли збирають? Кореневища, викопуючи вилами, восени або напровесні. Їх миють у холодній воді, сортують, ріжуть на дрібні шматки і сушать.

Коли застосовують? Як тонізуючий засіб при пригніченні центральної нервової системи; при хворобах травного каналу, млявому травленні (підвищує збудність смакових закінчень), проносі; як сечогінний засіб, при хворобах жовчних шляхів, каменях нирок; як протизапальний засіб при малярії (дія алкалоїду каламіну, глікозиду акорину, фітонцидів, леткої олії, дубильних речовин тощо); при порушенні менструального циклу у жінок для його регуляції; для посилення статевого збудження; при нервових захворюваннях з судомами, при хронічних захворюваннях спинного мозку з втратою чуття, при посиленому серцебитті.

Застосовують у вигляді чаю. Для цього на 1 склянку холодної води дають 1 чайну ложку подрібненого кореня аїру, доводять до кипіння і варять 10 хв. П'ють (залежно від потреби) 1—3 склянки на день ковтками при ревматизмі, водянці, блідій немочі, порушенні менструального циклу у жінок. Для регуляції діяль-

[1] Однією зірочкою позначено отруйні рослини, двома — дуже отруйні.

ності кишок заварюють 2 столові ложки суміші кореневища аїру, кореня валеріани, кори крушини, листків холодної м'яти і кропиви (у співвідношенні 1:1:3:2:3) в 2 склянках води протягом 10 хв, проціджують через марлю і п'ють по півсклянки вранці і ввечері.

Сік кореня вживають, щоб посилити зір, для поліпшення пам'яті і щоб позбутися звички курити (спричинює блювання). Замість відвару можна пити спиртову настоянку кореня аїру в співвідношенні 1:5; 10—30 крапель тричі на день з водою або на грудочці цукру, цим же настоєм полощуть рот при зубному болю. При печії вживають порошок (0,3—0,5) з кореня аїру, тричі на день (знижує процеси бродіння в кишках; анемізує і знеболює слизові оболонки). Цей порошок застосовують також зовнішньо. Ним засипають гнійні рани і виразки. Для полоскання горла при ларингіті (біль у горлі, хрипота) і глоситі (запалення язика з опуханням, тріщинами, підвищенням температури тіла й утрудненням ковтання) користуються відваром з суміші кореня аїру, листків шавлії, дубової кори і листків великої кропиви (всього порівну). Відвар для полоскання готують так. Беруть 1 столову ложку суміші на 1 склянку холодної води, варять у прикритій посудині протягом 10 хв. Цим відваром полощуть горло і рот тричі на день при цинзі та амфодонтозі.

Відваром із суміші кореневища аїру, кореня лопуха (по одній жмені) і шишок хмелю звичайного (дві жмені) — на 3—4 л води — миють голову при випаданні волосся, лупі двічі на тиждень.

Свіжі листки аїру діють інсектицидно проти бліх та інших комах.

2. Алое деревовидне (столітник) — Aloe arborescens Mill.

Родина лілійні — Liliaceae

Як виглядає? Багаторічна кімнатна рослина до 150 см заввишки, буває кількох видів. Стовбур її короткий, листки м'ясисті, довгасто-мечовидні, зібрані на верхівці у вигляді розетки. Краї листків зубчасті, зубці витягнені в м'які колючки. Високу квітконосну стрілку вінчає довге грono червоних або жовтих квіток з шестизубчастим приквітком. Цвіте в зимові місяці, але не кожного року.

Де росте? Батьківщина алое — напівпустельні засушливі зони Південної і Східної Африки, де ця рослина досягає значних розмірів, а її листки — до 60 см завдовжки. У нас вирощують її в горщиках і як однорічну культуру на побережжі Чорного моря.

У листках алое, витриманих протягом 12 діб в умовах темноти і холоду (6 — 8 °С), у процесі боротьби рослини за життя відбуваються біологічні зміни в обміні речовин і зниження життєвих процесів, що зумовлює виникнення в них так званих біогенних стимуляторів, які можуть збуджувати життєві процеси в інших тканинах, що вже почали відмирати. Цю властивість

алоє використовують у тканинній терапії, застосовуючи для ін'єкцій (при захворюваннях очей, хронічному артриті, бронхіальній астмі, виразці шлунка і дванадцятипалої кишки) та зовнішньо (при вовчанці і з метою профілактики й лікування шкіри при променевій хворобі) емульсію, виготовлену із соку алоє, касторової й евкаліптової олій з емульгатором у співвідношенні78:11:0;1:11.

Що й коли збирають? Соковиті листки — восени. Витиснутий під пресом сік згущують до стану затвердіння (так званий сабур) або консервують спиртом (80 частин соку, 20 частин 95% етилового спирту, 0,5 % хлоретану). Перед цим рослини витримують у несприятливих умовах життєдіяльності.

Коли застосовують? Як проносний та жовчогінний засіб і для збудження апетиту та поліпшення травлення. Сабур входив колись до складу «еліксіру довголіття». У дозах 0,03—0,2 сухий екстракт алоє діє через 8—10 год як сильний проносний засіб, справляючи вплив на функцію товстої кишки, але він зумовлює приплив крові до органів таза і тому протипоказаний при геморої, циститі, під час вагітності і менструації, також при гострих захворюваннях травного каналу, нирок, серцевих хворобах у стадії декомпенсації і туберкульозі легень з кровохарканням.

Свіжий або консервований сік вживають по 1 чайній ложці двічі на день за 30 хв до їди як жовчогінний засіб. Його можна вживати при хворобах печінки і жовчного міхура та для збудження апетиту й поліпшення травлення, а також при хронічному і атонічному запорі, ожирінні і таких захворюваннях травного каналу, як гастрити з недостатньою кислотністю, гастроентерит й ентероколіт. У соку містяться антраглікозиди (суміші їх — алоїни — збільшують виділення жовчі), смоли; він багатий на ферменти, вітаміни і бактерицидно діє на різні групи бактерій, у тому числі і на мікобактерії туберкульозу; сприяє регуляції менструацій. Протипоказань для застосування соку алоє немає.

У суміші з розчином хлориду закисного заліза сік алоє вживають для лікування недокрів'я, а при раку шлунка (в народній медицині з напаром чистотілу — див. *Чистотіл звичайний*) рекомендують розжовувати тричі на день по шматочку сирого листка алоє (10 г) і, висмоктавши сік, все, що залишилося, потім проковтнути. Суміш 750 г соку алоє, 1750 г червоного виноградного вина і 1250 г чистого меду настоюють 7 діб у закритій банці з темного скла і вживають у перші 7 діб по 1 чайній ложці, а потім 5 тиж по 1 столовій ложці тричі на день за 2 год до їди — при туберкульозі легень, виразці шлунка, астмі, гіпертонічній хворобі, подагрі, радикулітах, грипі, ангіні, хронічному гайморити, екземі, злоякісних пухлинах, лейкопенії, променевій хворобі, занепаді сил, при початковій стадії катаракти.

При туберкульозі легень беруть 1 столову ложку суміші топленого свинячого сала, вершкового масла, чистого меду, соку алоє і порошку какао у співвідношенні 1000:1000:1000:150:100 на склянку гарячого молока і п'ють двічі на день по 1 склянці. Зовнішньо застосовують потовчені листки алоє або свіжий сік його: для компресів при опіках, ошпареннях, відмороженнях, трофічних виразках, екземі, забитих місцях і ранах — гнійних

та таких, що погано гояться. Сік алое закапують також у ніс при нежитю; при початковій стадії катаракти розведений сік у співвідношенні 1:10 закапують в очі. Свіжими листками лікують мозолі, прикладаючи до них кілька днів підряд м'якуш листка.

Загоєнню та зарубцюванню ран і трофічних виразок, крім соку алое деревовидного, бруньок тополі чорної, берези білої, листків евкаліпту кулястого, живиці сосни і смереки, холодної м'яти, фітонцидів, що є в цибулі і часнику, також сприяють каланхое перисте і прополіс.

Каланхое перисте — Calanchoe pinnata (Lam.) Persoon (синонім — Bryophyllum calycinum Salisb.) — багаторічна трав'яниста рослина з родини товстолистих (Crassulaceae).

Корінь рослини короткий, сильно розгалужений, стебло прямостояче, міцне, м'ясисте. Нижні листки прості або яйцевидні, великі, городчасто-зубчасті; верхні — складні, трійчасті або перисті з 3—5 повздовжньо-яйцевидними листочками. Всі листки м'ясисті, соковиті. На кінцях зубців розвиваються молоді рослини (каланхое Дайгремонта — живородка). Росте каланхое перисте в дикому стані, поширене в тропіках — в Африці, Центральній та Південній Америці, Азії. У нас вирощують його на підвіконнях у горщиках.

Заготовляють так. Після промивання рослини в проточній воді листки і трав'янисту частину стебла, витримавши їх у темному прохолодному місці протягом 7 діб, пропускають через простерилізовану кип'ятінням м'ясорубку, відтискають сік через щільну тканину, залишають на добу при температурі 4—10 °С, фільтрують через вату та пропускний папір. Для консервування додають хлороформу, щоб вийшов 0,5 % розчин.

У соку каланхое виявлено: мікроелементи алюмінію, заліза, магнію, кремнію, марганцю, міді; полісахариди, вітамін Р, катехіни, дубильні речовини й інші.

Мазь каланхое виготовляють (при суворому дотриманні асептики) за складом: соку каланхое — 40 мл, фуразолідону — 0,25 г, новокаїну — 0,25 г, безводного ланоліну — 60 г.

Застосовують як протизапальний, ранозагоювальний засіб при нагноєнні операційних ран, ранозагоювальний засіб при нагноєнні операційних ран, для швидкого очищення ран від гнійно-некротичних тканин і прискорення дозрівання грануляцій (трофічні виразки). Курс лікування 10-15 діб. Використовують для лікування тріщин сосків та ерозій шийки матки (мазь), хронічному тонзиліті (зрошування), пародонтозу II—III ступенів і запальних явищ у пародонті. Для припинення патологічних виділень з ясенних кишень роблять аплікації. Аплікації накладаються через кожні 5—6 год. Добрі наслідки лікування спостерігають при хронічному рецидивуючому афтозному стоматиті. Закапують сік у кон'юнктивальний мішок в офтальмологічній практиці та в ніс при нежитю.

Прополіс — це клейкувата, смолиста, темно-бура речовина з приємним запахом і гірким смаком, яка легко розчиняється в 70 % етиловому спирті, дуже слабко — у воді. В складі прополісу є рослинні смоли, віск, леткі олії, пилок, виділення бджолиних слинних залоз та мікроелементи — заліза, міді, марганцю, цинку, кобальту. Бджоли застосовують його для заклеювання дірок і щілин у вулику та для внутрішнього змазування

щільників. Дія прополісу антимікробна, антитоксична, протизапальна, знеболювальна, що стимулює захисні сили організму в боротьбі з інфекціями. Заготовляють прополіс улітку, після основного медозбору. Він неотруйний, для людського організму не шкідливий. Застосовують прополіс таким чином.

У вигляді екстракту. 100 г очищеного від домішок прополісу труть на порошок, додають 100 мл дистильованої води і варять кілька годин на водяній бані. Теплим фільтрують через кілька шарів марлі. Каламутний, темно-жовтий екстракт використовують для лікування туберкульозу легень, бронхоаденіту. Вживають по 20 крапель тричі на день, за 1 год до їди, протягом 4—10 міс.

У вигляді масла. До 1 кг стопленого в емальованій посудині вершкового масла додають при температурі 80 °С 150 г чистого спорошкованого прополісу, добре вимішують металевою ложкою, потім теплу суміш фільтрують через марлю і зберігають у темному сухому холодному місці. Вживають по 1 чайній ложці тричі на день, за 1 год до їди, протягом 4—10 міс при туберкульозі легень. На курс треба 4—7 кг прополісного масла.

У вигляді спиртового розчину. До 100 г спорошкованого прополісу додають 500 мл 96 % етилового спирту і збовтують протягом 2—5 діб. Потім фільтрують через марлю і п'ють по 20—40 крапель тричі на день, за 1—1,5 год до їди, на теплому молоці як протизапальний, знеболювальний засіб, що стимулює захисні сили організму, а також як засіб проти грипу (має властивості біогенного стимулятора).

Зовнішньо. При туберкульозі шкіри, хронічій екземі, хронічних дерматитах, при афтах й ерозіях у роті. В концентрації 0,25 % спричинює дванадцятихвилинну анестезію.

У вигляді мазі. До чистого, розтертого на порошок прополісу додають в емальовану посудину вазелін або ланолін і нагрівають до 45 °С. Потім добре вимішують, фільтрують через подвійний шар марлі і застосовують для лікування мозолів, новоутворень, а в тампонах — для лікування ерозій шийки матки, ендоцервіциту, кольпіту і станів після діатермокоагуляції.

У вигляді інгаляцій. 60 г прополісу і 40 г воску кладуть в емальовану посудину, яку вміщують у водяній бані. При хронічному бронхіті роблять інгаляції впродовж 2 міс, по 10 хв вранці й увечері (фітонцидна дія).

3. Алтея лікарська (А) — Althaea officinalis L. Калачики лісові (дика мальва, проскурник, просвирник) (Б) — Malva silvestris L.

Родина мальвові — Malvaceae

Як виглядає алтея лікарська? Багаторічна трав'яниста рослина 60—150 см заввишки. Корінь м'ясистий, білий, міцний, малогалузистий; від нього відростають по кілька стебел. Стебла круглі, внизу здерев'янілі, вгорі соковиті, зелені, вкриті сірим пушком,

як і листки. Листки серцевидні або яйцевидні; нижні — п'ятилопатеві, верхні — трилопатеві. Квітки скупчені в пазухах листків на дуже коротких квітконіжках, блідо- або яскраво-рожеві, рідше майже зовсім білі, п'ятипелюсткові, без запаху. На смак рослина солодко-терпка. Цвіте у червні—вересні.

Де росте? По всій території України, в Криму зрідка — по левадах, при дорогах, над луками біля ровів і берегів річок, рідше серед чагарників і на узліссях.

Що й коли збирають? Квітки й листки влітку — восени викопують дво-, трирічні корені, промивають у холодній воді і сушать.

Коли застосовують? При запаленні легень, а також при проносі, гострих гастритах, хронічних гастритах з підвищеною кислотністю, ентероколіті, при запаленні сечового міхура — як засіб, що обволікає вражені місця і заспокоює біль (дія слизів і пектинів), при запаленні слизових оболонок (дія полісахаридів). Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток або листків алтеї і настоюють 10 хв. П'ють настій теплим з медом або цукром, 3 склянки на день, ковтками.

Сильнішу дію має відвар кореня. Для приготування відвару 1 чайну ложку подрібненого кореня з корою заливають 1 склянкою окропу і кип'ятять 10—15 хв. П'ють у такій само дозі, як і настій. Відвар алтеї в молоці вживають при лікуванні туберкульозу легень.

При кашлі, трахеобронхіті, хронічному бронхіті, сухому бронхіті настоюють 1 столову ложку з верхом суміші кореня алтеї, листків підбілу звичайного, кореня солодцю, квіток дивини скіпетровидної і плодів фенхелю у співвідношенні 4:2:1,5:1:1 на 1 склянці холодної води протягом 2 год, варять 5 хв, відціджують холодним. П'ють теплим, ковтками, 1 склянку на день.

При коклюші настоюють 4 чайні ложки з верхом суміші кореня алтеї і трави чебрецю звичайного (порівну) на 1 склянці води протягом 2 год, потім варять 5 хв і випивають за 3 рази протягом дня.

При гастриті вживають відвар суміші кореня алтеї, кореня живокосту (порівну) — 1 столову ложку варять в 1 склянці води 5 хв. Випивають по 1 склянці перед кожним вживанням їжі.

При виразці шлунка і дванадцятипалої кишки настоюють 1 столову ложку суміші кореня алтеї, кореня солодцю, кореня живокосту і трави чистотілу звичайного у співвідношенні 2:2:2:1 на 1 склянці окропу. Готують і вживають настій — як зазначено вище. Зовнішньо застосовують відвар кореня алтеї (також напар її квіток чи квіток калачиків лісових) — для промивання очей при запаленні, при нагноюванні повік, для полоскання горла. Також використовують для клізм при проносі тощо. Відвар суміші алтеї з дубовою корою (порівну) вживають для спринцювання піхви при білях у жінок.

При фарингіті, ларингіті 1 повну столову ложку суміші плодів фенхелю, кореня алтеї лікарської, кореневища перстачу прямостоячого, кори дуба і листків шавлії у співвідношенні 1:3:3:3:3 настоюють протягом 5 год на 1 склянці холодної води, варять 5 хв і теплим відваром полощуть горло.

Як виглядають калачики лісові? Рослина подібна до алтеї лікарської. Її квітки (по 2—5 у пазухах листків, з глибоковиїмчастими, довгасто-обернено-яйцевидними п'ятьма рожевими пелюстками з трьома темними повздовжніми смужками) збирають під час цвітіння, корені — восени.

Де ростуть? У лісі, а також на засмічених місцях, на городах, біля тинів, жител і будівель.

Коли застосовують? При хворобах горла п'ють чай з висушених у затінку квіток і коренів рослини. 1 столову ложку їх настоюють на 1 склянці окропу протягом 10 хв. При захриплості цим чаєм полощуть горло. Калачики лісові містять у собі слиз і глікозид мальвин, що діє протизапально. Їх використовують також у суміші з квітками, листками і коренями алтеї.

4. Арніка гірська (скусівник гірський) — Arnica montana L. *

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 20—60 см заввишки, з приємним запахом. Кореневище коротке, циліндричне, багатоголовкове, червоно-буре, 1 см завтовшки. Протягом першого року виростає лише сама розетка з 6—8 досить великих довгастих прикореневих листків. На другий рік виростає пряме слаборозгалужене коротковолосисте стебло. Біля його основи є 4—6 прикореневих листків з 5—7 поздовжніми жилками — супротивних, короткочерешкових, яйцевидних, цілокраїх, заокруглених або гострих, зібраних у розетку. Листки на стеблі (1—3 пари) наполовину менші, напівстеблообгортні, довгасті, обернено-яйцевидні або ланцетні, зверху темніші, опушені короткими волосками, знизу світло-зелені, голі. Квітки зібрані в кошики 5—8 см у поперечнику, по 1—3—5 на кінці стебел і відгалужень. Обгортки кошиків напівкулясті, складаються з 16—24 видовжено-ланцетних, загострених, зелених з бурими краями листочків. (Цього немає в омана британського — Inula britanniса L.[1], з яким плутають арніку). В кошику близько 20 оранжевих крайових квіток, які популярно називають пелюстками. Серединні квітки (близько 50) дрібні, оранжево-жовті, двостатеві з трубчасто-п'ятизубчастим віночком. Цвіте арніка гірська у червні — серпні.

Де росте? У Закарпатській, Львівській, Івано-Франківській, Тернопільській і Чернівецькій областях. Зустрічається в Карпатах

---

[1] Оман британський — дуже поширений в Україні (крім високогір'я Криму і Карпат) бур'ян з родини складноцвітих. Це дворічна трав'яниста рослина, 40—50 см заввишки, яка росте по берегах річок, по канавах, на луках, на вологих місцях, вздовж доріг, рідше на полях. Кошики 3—4,5 см в діаметрі, крайові тичинкові квітки — оранжеві. Цвіте у червні — вересні.

Відвари цілої рослини застосовують проти глистів і для лікування алкоголізму, кошиків — при внутрішніх кровотечах, гінекологічних хворобах, при ангіні полощуть ним горло і промивають рани.

на торф'янистих галявинах хвойних і букових лісів, на вогкуватих полонинах (600—900 м над рівнем моря), зрідка на Правобережному Поліссі (Житомирська область, Олевський район).

Що й коли збирають? Кошики — в червні—серпні, коріння— напровесні.

Коли застосовують? При кашлі, хриплості, при здутті, кишкових розладах (дизентерії). В акушерсько-гінекологічній практиці — як кровоспинний засіб при маткових кровотечах, після пологів і при запальних явищах статевої системи (запалення яєчників, запальні захворювання після викидню). При стенокардії і серцевій слабкості (розширює коронарні судини), при атеросклерозі, гіпертензії, нервовому перезбудженні (знижує рефлекторну збудливість довгастого мозку і кори великого мозку, і тому застосовують при крововиливі в мозок, щоб швидше нормалізувати функціональний стан центральної нервової системи), для усунення гарячки. Застосовують у вигляді чаю, який готують так: на 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток або подрібненого кореня і настоюють 10 хв. П'ють по 30 мл вранці і ввечері. При виразці шлунка вживають по півсклянки напару з суміші кореня арніки, кореня кульбаби і трави чистотілу у співвідношенні 2:6:4 тричі на день перед їдою.

При шлункових і кишкових спазмах та асциті 20 крапель спиртової настоянки вживають всередину на цукрі або воді 3 рази на день (діють гіркота арніцин, летка олія, холін, дубильні речовини, органічні кислоти, алкалоїди, смоли тощо). При здутті кишок, кишкових розладах корисний відвар суміші квіток арніки, трави бобівника трилистого, трави деревію і трави гіркого полину у співвідношенні 1:2:2:2. Для цього беруть 2 столові ложки суміші на 1 склянку води, варять 5 хв і п'ють вранці і ввечері по 1 склянці. Речовини, які є в коренях арніки гірської, збуджують діяльність серцево-судинної системи, посилюють коронарний кровообіг, розширюють коронарні судини при різних патологічних станах — атеросклерозі, міокардиті й серцевих ангіоспазмах. 10 г подрібнених коренів варять 10 хв у 200 мл води, і відвар вживають тричі на день по 1 столовій ложці після їди, на молоці.

При атеросклерозі, гіпертонічній хворобі вживають напар суміші квіток арніки, трави деревію тисячолистого і звіробою звичайного у співвідношенні 1:5:4. Одну повну столову ложку суміші настоюють на 1 склянці холодної води протягом 3 год, варять 5 хв, напарюють 15 хв і випивають протягом дня. Арніка знижує рівень холестерину в крові.

При ендокардиті, міокардиті, перикардиті, недостатності мітрального клапана, мітральному стенозі, недостатності аортального клапана, стенозі аорти рекомендуємо напар з суміші квіток арніки, квіток бузини чорної і листків розмарину у співвідношенні 2:2:3. Одну повну столову ложку суміші беруть на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і випивають ковтками протягом дня.

При захворюваннях сечового міхура (цистит, бактеріурія) беруть 1 столову ложку суміші квіток арніки, квіток деревію і трави приворотня у співвідношенні 3:3:7 на 1 склянку окропу, настоюють і п'ють на ніч. Зовнішньо використовують спиртову настоянку 100 г квіток арніки на 1 л 70 % етилового спирту

або настоянку на білому виноградному вині — для примочок на забиті місця, синці, фурункули, абсцеси, як кровоспинний, розсмоктувальний та протизапальний засіб. П'ють настій 15 г листків арніки та 30 г помаранчевої шкірки на 200 мл окропу, через кожні 3 год по 30 мл. Настій на олії застосовують при ошпареннях, опіках. При великій перевтомі освіжає ванна для ніг з додаванням трохи спиртової настоянки квіток арніки.

5. Багно болотяне — Ledum palustre L. *

Родина вересові — Ericaceae

Як виглядає? Густий вічнозелений кущик 50—120 см заввишки з міцним запаморочливим запахом, який нагадує запах камфори. Листки шкірясті, лінійно-довгасті із загнутими краями, загострені, чергові, зверху зелені, блискучі, поморщені, зісподу з густим рудувато-повстистим опушенням. Квітки зібрані в багатоквіткові (15—25) грона, білі, рідше червонуваті, на довгих, тонких квітконіжках. Цвіте у травні — червні.

Де росте? На півночі Полісся — по болотах, у вологих соснових лісах, на купинястих луках, у південній його частині — острівцями, зрідка зустрічається в Прикарпатті і Карпатах.

Що й коли збирають? Усю рослину — під час цвітіння, листки й молоді пагони — в серпні — вересні.

Коли застосовують? При бронхіальній астмі, як відхаркувальний засіб (при гострих і хронічних бронхітах у суміші з листками кропиви малої — Urtica urens L. — у співвідношенні 2:1), також при коклюші, скрофульозі, подагрі, ревматизмі, при спастичних ентероколітах, грипі (як профілактичний засіб при епідеміях), при екземі. Діє як потогінний і наркотичний засіб завдяки вмісту леткої олії, арбутину, фітонцидів, дубильних речовин. У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків або молодих пагонів і настоюють 10 хв. П'ють по півсклянки 5—6 разів на день. Дітям при сильних приступах коклюшу дають по 1 чайній ложці кілька разів на день. Як відхаркувальний засіб вживають напар з суміші трави багна болотяного, підбілу і кореня алтеї у співвідношенні 1:2:2. Дві чайні ложки суміші заливають 1 склянкою окропу, 1 хв варять, настоюють 20 хв, відціджують і п'ють по півсклянки 3—4 рази на день. Зовнішньо використовують напар із свіжих квіток чи пагонів на оливковій олії (1:9), який настоюють 12 год у духовці, та у формі крапель впускають у ніс при гострому риніті, грипі. При ревматизмі, ломоті, також при коросту, вошивості застосовують мазь, яку виготовляють так. Одну частину дрібно порізаної квітучої рослини і 1 частину дрібно порізаного кореня чемериці білої змішують з 3 частинами розтопленого свинячого сала і настоюють протягом 12 год (без кипіння) у теплій духовці. Потім проціджують у банку, накривають і при потребі втирають у шкіру. Порошок з листків багна болотяного і його гілки

діють як інсектицидний засіб проти молі та блощиць[1] (також у суміші з материнкою). Ним обкурюють хату з метою боротьби проти мух.

6. Барбарис звичайний — Berberis vulgaris L.

Родина барбарисові — Berberidaceae

Як виглядає? Колючий кущ 1,5—2 м заввишки. На слаборозгалужених гілках трійчасті колючки. Кора молодих пагонів жовтувата, після зими сіра. Листки чергові, черешкові, до 10 см завдовжки, еліптичні, дещо шкірясті, дрібнозубчасті, виростають пучками на вкорочених пагінцях. Суцвіття — гроно, яке складається з 10—25 блідо-жовтих пахучих квіток. Ягода сухувата, еліптоїдної форми, червона, кисла. Цвіте у травні — червні. Ягоди дозрівають у серпні — вересні.

Де росте? Як декоративний кущ у парках, живоплотах, також на узліссі, на каменистих, але багатих на гумус грунтах степової і лісостепової зон, зрештою (дико й здичавіло) — по всій території України, а також як культурна рослина.

Що й коли збирають? Кору, квітки, листки — навесні, після цвітіння; ягоди — восени; корені — рано навесні або пізно восени.

Коли застосовують? У вигляді чаю вживають при гіпотонії м'язів матки після пологів, при печінкових кольках і жовчних каменях, холециститі — в холодний період (знижує тонус жовчного міхура і зменшує його спазми), при запорі і при спастичному катарі товстої кишки. Поліпшує кровообіг, спиняє кровотечі. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібненої кори, квіток або листків і настоюють 10 хв. Коли беруть саме коріння, кип'ятять його 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері ковтками. Настоєм барбарису звичайного лікують також подагру, ревматизм, люмбаго. Подібно до хініну він зменшує гарячку, діє заспокійливо і протимікробно.

Сік ягід барбарису допомагає при запаленні легень, пропасниці, при кашлі. Для цього п'ють 1—2 столові ложки на день (багатий на аскорбінову кислоту). Зменшує гарячку, гамує спрагу. При збільшеній печінці з суміші кори барбарису (коренів та однорічних пагонів), трави чистотілу і листків м'яти у спів-

---

[1] Як інсектицидний засіб проти блощиць заслуговує на увагу відвар трави чорнокореня лікарського (Cynoglossum officinale L.*) з родини шорсткolистих (Borraginaceae).

Свіжа рослина ця пахне мишами і відстрашує мишей і щурів (діє алкалоїд циноглосин — сильна отрута для нервової системи). Вони не переносять запаху чорнокореня і тікають з того дому, де є ця рослина, навіть кидаються з корабля у воду, якщо почують її запах. Відвар трави чорнокореня використовують також для примочок і ванн як болезаспокійливий засіб при болю у суглобах, при переломах кісток; він прискорює гоєння ран при запаленнях, опіках, виразках і сприяє зрощенню кісток (так само, як потовчений корінь живокосту лікарського).

відношенні 2,5:1,5:5 виготовляють напар. Одну столову ложку суміші заливають 1 склянкою окропу і настоюють 30 хв. П'ють по 2—3 склянки на день. При недостатній функції підшлункової залози 2 столові ложки кори барбарису і 1 столову ложку кореня солодцю голого заливають 0,5 л води, настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 5—7 хв, відціджують і п'ють по півсклянки двічі-тричі на день. Через те що алкалоїди берберин і подібні до нього за дією оксикантин та пальматин, які містяться в корі барбарису, нагадують за хімічною будовою алкалоїди опію (лише не мають наркотичної дії), рідкий екстракт кори барбарису застосовують для лікування наркоманії, викликаної зловживанням морфієм. Для цього п'ють по 25—30 крапель рідкого екстракту на 30 мл води кожні 3 год.

При холециститі, холангіті з суміші кореня барбарису, кореня кульбаби, кореня цикорію дикого і кори крушини у співвідношенні 2:2:2:1 готують відвар. Одну столову ложку суміші варять в 1 склянці води 15 хв і п'ють 3 склянки на день.

Зовнішньо використовують настоянку кори (1:4) — закапують по 2 краплі двічі на день у вухо при глухоті.

7. Беладонна лікарська (А) — Atropa Belladonna L. ** Блекота чорна (німиця) (Б) — Hyoscyamus niger L. ** Дурман звичайний (дивдерево) (В) — Datura stramonium L.**

Родина пасльонові — Solanaceae

Чемериця біла (Г) — Veratrum album L.**

Родина лілійні — Liliaceae

Як виглядають беладонна лікарська, блекота чорна і дурман звичайний? Беладонна лікарська, або ж песя вишня, — багаторічна трав'яниста рослина 1—1,5 м заввишки. Стебло її пряме, вгорі вилчасто розгалужене, коротко-залозисто-пухнасте. Листки чергові, до 25 см завдовжки, яйцевидні, загострені, до основи звужені в черешок, цілокраї. Квітки досить великі, дзвоникуваті, пониклі, поодинокі або, рідше, парні, у верхній частині брудно-пурпурові або буро-фіолетові, коло основи зеленкувато-жовті або жовто-бурі, з'являються у пазухах листків. Плід — двогнізда, приплющено-куляста, блискуча, чорна, багатонасінна ягода з зеленою чашечкою. Ягоду діти часто приймають за вишню й отруюються нею. Цвіте беладонна в червні — липні, плоди дозрівають у липні — вересні.

Блекота чорна, або ж німиця, — дворічна, інколи однорічна рослина (блекота польова — Hyoscyamus agrestis L.), 30—60 см заввишки, з гіллястим, прямостоячим, циліндричним стеблом. Листки з широкою білуватою серединною жилкою; нижні листки звужені в черешок, верхні — сидячі. Квітки великі, брудно-

блідо-жовті, з сіткою фіолетових жилок і з фіолетовою плямою всередині. Під час цвітіння вони скупчені на верхівці стебла та гілок. Плід — двогнізда, довгаста, глечикоподібна коробочка з накривкою, повна насіння, схожого на мак. Уся рослина має неприємний, одурманливий запах, липка від залозистих волосків. Цвіте з кінця травня до жовтня.

Дурман звичайний, або ж дивдерево, — однорічна рослина 30—100 см заввишки. Стебло її пряме, порожнисте, листки яйцевидні, загострені. Квітки великі, білі, віночки їх хвилястозрослі, чашечки трубчасті, п'ятигранні, зісподу розширені. Плід — коробочка з зеленими м'якими колючками, подібна до плоду звичайного гіркокаштана, відчиняється чотирма стулками, повна насіння, що нагадує насіння чорнушки (Nigella sativa L.). Так само, як беладонна лікарська, блекота чорна має одурманливий запах. Цвіте дурман у червні—серпні.

Де ростуть? Беладонна поширена в Карпатах, на Прикарпатті, у Розточчі-Опіллі, в Криму (в горах і на Південному березі Чорного моря). Культивується в спеціальних господарствах. Багато її у листяних лісах між чагарниками, на молодих лісосіках, переважно на галявинах. Блекота чорна й дурман — бур'яни. Ростуть вони по всій території України — на смітниках, біля шляхів, на городах і поблизу садиб.

Що й коли збирають? З беладонни — листки, на початку цвітіння: в червні — липні. Общипують їх коло основи пластинки й сушать негайно в затінку. В липні — серпні з рослини другого року розвитку викопують м'ясисті, соковиті бічні корені, видаляють дерев'янисту основу головного кореня і сушать їх у затінених, добре провітрюваних приміщеннях.

З блекоти чорної збирають наприкінці серпня й у вересні насіння, восени — солоно-гіркі на смак листки — розеткові прикореневі першого року розвитку, стеблові ж листки або й цілі верхівки з квітками другого року розвитку, — під час цвітіння рослини і зразу ж таки сушать їх у тіні. Так само збирають листки дурману. Оскільки всі три рослини дуже отруйні, то при збиранні й сушінні їх треба дотримуватись обережності. Не слід доторкатися до носа, губ, очей забрудненими руками, після роботи треба добре їх вимити. Зберігають ці сухі рослини окремо від інших лікарських рослин, щороку заготовляють свіжі запаси, а старі спалюють.

Що застосовують? Листки беладонни містять у собі алкалоїди, атропін, гіосціамін, скополамін (гіосцин), глікозид метилескулін, аспарагін, смолисті речовини; коріння, крім них, — ще й дубильні речовини. Діють вони болезаспокійливо, протиспазматично, знижують психічне збудження (скополамін). Вживають беладонну при бронхіальній астмі, брадикардії, стенокардії, інфаркті міокарда, при хворобах травного каналу, спазматичному холециститі, проти виснажливого потіння при туберкульозі легень, паркінсонізмі (корені), а також при отруєнні грибами і морфієм — 5—10 крапель свіжовитиснутого з коренів соку (настоянки на спирті) двічі на день або на кінчику складаного ножа (0,01—0,02) порошку з листків двічі-тричі на день. Протипоказана беладонна при глаукомі і жінкам, які годують дітей груддю (зменшує виділення молока).

Ті самі алкалоїди є і в листках чорної блекоти, а в її насінні, крім них, є ще й гіркий глікозид гіосципікрин, гіосцирин, смолиста речовина, жирна олія, цукор та мінеральні солі. Олію блекоти (настій 15—30 частин насіння блекоти на 100 частинах соняшникової олії протягом 8—10 діб) використовують переважно завнішньо. Настоянку 15 г подрібненого листя блекоти на 100 г 95% етилового спирту або міцної горілки вживають по 2 краплі на 1 столову ложку води тричі на день при дизентерії, хореї (хворобі Віта), судорожному блюванні, спазмах, навіть при епілепсії (як заспокійливий засіб). В малих дозах вона діє заспокійливо, у великих — подразно.

У листках дурману, крім гіосціаміну й атропіну, є ще алкалоїд датурин, білкова речовина, віск, смоли і мінеральні солі. Вони діють заспокійливо на нервову систему і послаблюють спазми бронхів при хронічному запаленні дихальних шляхів; разом з листками беладонни та блекоти чорної входять до складу порошку проти астми («Астматол»). Порошок цей насипають на гаряче вугілля і дим вдихають при приступах ядухи (астми) або випалюють малу цигарку із суміші цього порошку з подрібненим листком шавлії у співвідношенні 1:2.

Як наркотичний засіб при задишці, судорожному кашлі, при істерії, епілепсії, сильному шлунково-кишковому болю вживають настоянку насіння дурману (1 частину подрібненого насіння заливають 5 частинами 70 % етилового спирту, настоюють протягом 7 діб, відфільтровують і зливають у пляшечку), — не більше як 2 краплі на 1 столову ложку води і не частіше як 5 разів на день (при астмі, невралгії, неврастенії, нервових і психічних хворобах, коклюші й спазматичному кашлі, при хворобливій сонливості, хореї, епілепсії, при постійній і тривалій гикавці, при морській і повітряній хворобах, щоб припинити приступи хвороби Меньєра, у разі піапізму, тобто хворобливого й тривалого напруження статевого органа без статевого збудження, німфоманії або надмірного статевого потягу до жінок.

Розпарені листки беладонни застосовують для припарок, щоб заспокоїти біль. Спиртову настоянку листків блекоти чорної (змішаної з невеликою кількістю олії блекоти) вживають для розтирань при подагричному, невралгічному і ревматичному болю[1], як примочку до великих фурункулів і карбункулів, що формуються, як складову частину сумішей для втирань при простуді, плевриті (інколи в поєднанні з олією блекоти).

---

[1] При сильному невралгічному, ревматичному і подагричному болю вживають ще також спиртову настоянку коренів чемериці білої (також чемериці чорної — Veratrum nigrum L., яка відрізняється від білої тільки чорно-червоним кольором верхівки). Рослина ця 50—170 см заввишки, листки її стеблообгортні, еліптичні і яйцевидно-ланцетні (верхні), зісподу короткоопушені, цілокраї, двужилкові. Цвіте у червні—серпні. Квітки жовто-зелені або бурувато-зелені, зібрані у верхівкове волотисте суцвіття. Росте чемериця на вогких луках, галявинах, заплавах рік, ближче до суходолу, серед чагарників (листки подібні до листків конвалії). Поширена в Розточчі-Опіллі, Лісостепу, зрідка на Поліссі та на півночі Степу. Навесні викопують її кореневища з часниковим запахом (через який чемерицю часто приймають за дикий часник та отруюються нею), з численними

При нестерпному болю зубів насипають на гаряче вугілля у металевому чайничку насіння блекоти чорної і з носика чайника, не вдихаючи, втягують потроху в рот дим (звідси «німиця»). Для повних і сидячих ванн, спинцювань, клізм вживають відвар листків дурману (20 г на відро води) – при хронічному ревматизмі (повні ванни) та випадінні матки чи прямої кишки (сидячі ванни).

При отруєнні трьома рослинами (запаморочення свідомості, зниження потовиділення, сухість у роті, розширення зіниць, галюцинації, маячення, поверхове дихання) промивають шлунок розчином таніну або марганцевокислого калію, всередину вживають 8 крапель настою опію на ложку води, розчин деревного вугілля, п'ють міцну чорну каву, кладуть на голову холодні компреси.

8. Береза біла (пухнаста) — Betula alba L.

Родина березові—Betulaceae

Як виглядає? Струнке дерево до 20 м заввишки з повислими гілками і гладенькою білою корою. У старих беріз стовбур внизу темно-сірий, з тріщинами. Листки ромбічно-яйцевидні або трикутно-яйцевидні, біля основи ширококлиновидні, інколи майже серцевидні, на кінці загострені, двічі гострозубчасті, з обох боків гладенькі, черешкові. Квітки чоловічі, опущені, зібрані на кінцях гілок у сережки 5—6 см завдовжки (по 2—3 сережки), плід—горішок з двома крильцями, які в 2—3 рази ширші за нього. Цвіте у травні, насіння достигає в липні—серпні.

Де росте? Утворює масиви в лісовій і лісостеповій зонах, росте на проліссках, на мокрих луках, понад струмками по всій території України, зрідка в південній частині Лісостепу, Степу й Криму.

Що й коли збирають? Бруньки, навесні, коли вони ще не розпустились і липкі від смолистих речовин (сушать на холоді при температурі не вищій 15—20 °С); рідше молоді листки.

білими коренями (в них знаходяться дуже отруйні алкалоїди протовератрин, германін та ієрвін, смола, жири, глікозидна гіркота веретрамарин, органічні кислоти) і сушать у добре провітрюваних приміщеннях. 1 частину дрібно порізаних кореневищ з коренями заливають 120 частинами міцної горілки, настоюють 14 днів, проціджують і зливають у пляшку — для розтирань.

Відваром коренів чемериці змочують голову при сильній вошивості. Такий самий відвар вживають для дезинфекції білизни. Білизну можна також пересипати порошком з коренів і кореневищ чемериці проти вошей і бліх. Роблять це обережно, бо порошок подразнює слизові оболонки носа й очей. Порошок цей входить також до складу сумішей, які спричинюють чхання (при мігрені).

З чемериці готують мазь проти вошей: 1 столову ложку спорошкованих коренів чемериці змішують з 1 чайною ложкою спорошкованого насіння дудника лісового (Angelica silvestris L.) і додають 4 частини топленого свинячого сала. Мазь втирають у тіло.

Напровесні збирають березовий сік — березняк. З дерева випалюють вугілля.

Коли застосовують? При авітамінозах — настій листків, які містять летку олію, сапоніни, каротин, аскорбінову кислоту, фітонциди. При подагрі, ревматизмі, для очищення крові при екземі, лишаях, висипах на тілі, при свербежі тіла; при виразковій хворобі шлунка, при нестравності, бронхіті і трахеїті, як відхаркувальний і дезинфікуючий засіб, проти дрібних круглих глистів (гостриків та аскарид), у післяпологовий період (починаючи з 12-ї доби) для прискорення очищення, при ожирінні, щоб посилити обмін речовин; при асциті і ниркових каменях (сечогінна та жовчогінна дія) — бруньки.

Використовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку бруньок, трохи кип'ятять і настоюють 2 год. П'ють 2 склянки на день ковтками. Замість чаю можна вживати спиртову настоянку, по 15—20 крапель тричі на день на ложці води (на півлітра 70 % етилового спирту дають півсклянки бруньок і настоюють їх протягом 14 діб, потім відціджують, фільтрують і заливають у пляшку). Вживають при атеросклерозі, набряках, нестравності, навіть при холері (проти блювання). В бруньках, окрім леткої олії, сапонінів, дубильних речовин, є бетулоретинова кислота і виноградний цукор. Листки берези, зібрані в червні — липні, містять дубильні речовини, гіркоти, сапоніни і глікозид бетулозид. Настій молодих листків берези п'ють при серцевих набряках, як сечогінний і потогінний засіб, при виділенні білка з сечею, сечокислому діатезі, а також при ревматизмі. Свіжі листки промивають холодною перевареною водою, воду зливають, ще раз заливають листки гарячою перевареною водою температури 40—50 °С і настоюють 3,5 год. Листки відтискають, настоєві дають відстоятись 6 год, відділяють від осаду. В такому настої є до 155 мг % аскорбінової кислоти. Вживають по 50; 100; 200 мл настою тричі на день, звичайно перед їдою.

Березовий сік п'ють по 3 і більше склянок на день для «оздоровлення» крові при шкірних хворобах — лишаях, висипах на тілі, при фурункульозі, ангіні, анемії після поранень, при ранах, які погано гояться, виразках, хворобах, що супроводяться високою температурою тіла, при бронхіті, бронхоектазах, туберкульозі легень, ревматизмі, подагрі, артритах, цинзі. Діє як відхаркувальний засіб, сечогінно, усуває з організму шкідливі речовини, допомагає при серцевих набряках. Зовнішньо використовують при екземі (компреси) і в косметиці: при вугрях і пігментних плямах миють ним обличчя.

Перетерте на порошок березове вугілля застосовують при отруєнні різними речовинами і бактерійними токсинами, при здутті, коліті, підвищеній кислотності шлункового соку — по 1 чайній ложці порошку, тричі на день, запиваючи водою (або збовтане з водою). Зовнішньо використовують для гарячих ванн при лікуванні гострих і хронічних екзем, лишаїв, при потінні ніг, а також при ревматизмі — повну жменю листків варять 10 хв у 4 л води, відвар додають до ванн. Березовий дьоготь знищує коростяних кліщів у шкірі — натирають на ніч тіло протягом 3 діб (перед сном). На 4-у добу приймають ванну і змінюють весь одяг та постільну білизну.

Спиртову настоянку застосовують для втирань і компресів при ревматизмі, болю у суглобах, при пролежнях, саднах, ранах, що погано гояться.

Розпарені свіжі листки використовують для компресів і припарок. У першому випадку накладають у глибоку діжку свіжого березового листя, накривають її, і, коли воно зігріється від тепла, яке виділяє, хворий заривається в нього на годину й більше (скільки витримає) по шию або по пояс («суха» ванна). В другому випадку обпареним окропом сушеним листям (також товченим сирим) обкладають болісні місця рук і ніг (водянка, ревматизм, подагра, параліч), натягують на них панчохи й забинтовують якомога тепліше («зігрівальні панчохи»).

9. Бобівник трилистий — Menyanthes trifoliata L. *

Родина тирличеві — Gentianaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 25—70 см заввишки, з повзким стеблом. Листки всі прикореневі, довгочерешкові з трійчастою пластинкою обернено-яйцевидних листочків. Квітки білувато-рожеві, зірчасті, в довгастому гроні на безлистому квітконосному стебельці. Цвіте у травні-червні.

Де росте? По всій території України (в Степу — рідко), по низьких берегах рік і озер, по низовинних торфових болотах, у канавах, утворюючи часто густі зарості.

Що й коли збирають? Листки — навесні і влітку під час цвітіння, найчастіше в суху сонячну погоду.

Коли застосовують? Для збудження апетиту, поліпшення виділення травних соків і перистальтики травного каналу, при недостатній кислотності шлункового соку, а також при здутті, жовтяниці, малярії, для збудження функції залоз, заспокоєння нервів і при недокрів'ї. Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібнених листків, настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці перед їдою при асциті, набряках, недокрів'ї, ревматизмі, скрофульозі. Для збудження апетиту готують чай з суміші трави полину гіркого і листків бобівника (порівну). Беруть 1 чайну ложку на 1 склянку окропу (діють гіркий глікозид меніантин, алкалоїд генціанін, рутин, жирна олія, холін, сапоніни, віск, дубильні, смолисті й інші речовини, в яких є йод). Для заспокоєння нервів з суміші листків бобівника, листків м'яти холодної і кореня валеріани в співвідношенні 4:3:3 готують настій — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють півгодини і випивають протягом дня ковтками.

Для збудження апетиту і поліпшення травлення п'ють чай з суміші трави бобівника, трави золототисячника-центурії, листків м'яти холодної і кореня аїру в співвідношенні 4:3:2:1 — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу і настоюють півгодини. Вживають по півсклянки 2—3 рази на день, за півгодини до їди.

При нервовій збудності 1 столову ложку суміші трави бобівника, листків м'яти холодної, кореня валеріани і кореня дягелю

лікарського в співвідношенні 2:3:2,5:2,5 настоюють на 1 склянці окропу 20 хв. П'ють по півсклянки двічі на день.

Для стимуляції дії травних залоз при гастриті і коліті 1 столову ложку суміші листків бобівника трилистого, листків м яти холодної, трави деревію тисячолистого, трави золототисячника-центурії і насіння кропу (порівну) настоюють 2 год на 1 склянці окропу. П'ють по півсклянки тричі на день перед їдою.

При хворобах печінки 1 столову ложку суміші листків бобівника трилистого, квіток ромашки лікарської і трави чистотілу (порівну) протягом 1 хв кип'ятять в 1 склянці води, настоюють 1 год і, відцідивши, п'ють по півсклянки вранці та ввечері через 1 год після їди.

При малярії беруть 1 столову ложку суміші листків бобівника, трави полину гіркого і цвіту соняшника у співвідношенні 10:3:5 на 1 склянку окропу, напарюють 10 хв і п'ють по 3 склянки на день.

Зовнішньо використовують напар з суміші листків бобівника і квіток ромашки (порівну). Вживають для клізм після випорожнення, щоб очистити пряму кишку при хворобах з порушенням обміну речовин і при хронічному запорі та для промивання застарілих ран і виразок.

10. Бузина трав'яниста — Sambucus ebulus L. *

Родина жимолостеві — Caprifoliaceae

Як виглядає? Багаторічний трав'янистий кущ 60—150 см заввишки, з простим галузистим, борознистим стеблом, білою серцевиною, з неприємним запахом. Листки непарноперисті з 5—9 довгасто-ланцетними, пилчастими, загостреними листочками. Прилистки листоподібні, ланцетні, пилчасті. Суцвіття — плоска щиткоподібна проста волоть з трьома головними гілками. Квітки дрібні, з пелюстками всередині білими, зовні — блідо-рожевими. Ягоди чорні. Цвіте у червні-липні, ягоди достигають у серпні-вересні.

Де росте? При дорогах, на вигонах, засмічених місцях, у старих парках, також на узліссях, по зрубах, серед чагарників, у ярах на берегах струмків, на схилах залізничних насипів; утворює зарості на глинястому і глинясто-кам'янистому грунті. Зустрічається на Лівобережжі, поблизу Дніпра, в правобережних лісостепових районах, рідше — в Карпатах і на Поліссі.

Що й коли збирають? Квітки й листки — під час цвітіння, корені — навесні й восени.

Коли застосовують? При нефриті, хворобах сечового міхура та інших захворюваннях сечових органів як сечогінний засіб, а також при цукровому діабеті, ішіасі та ревматизмі.

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку води беруть 1 чайну ложку подрібнених коренів і варять 10 хв (коли листки й квітки, то настоюють 10 хв на 1 склянці окропу). П'ють 2—3 склянки на день ковтками.

Настояні на білому вині корені бузини трав'янистої вживають при асциті, настоянку п'ють по 30 мл. При асциті, ревматизмі, подагрі 4 столові ложки суміші квіток гадючника в'язолистого, кореня бузини трав'янистої (або лушпиння квасолі[1], трави остудника голого — Herniaria glabra L.), трави споришу, трави хвоща польового, квіток волошки синьої, стовпчиків кукурудзи, листків мучниці і бруньок берези в співвідношенні 1:1,5:1:1:1:1:1,5:1,5:1,5 настоюють 12 год на 1 л води, кип'ятять 5 хв і теплим п'ють по півсклянки 4 рази на день, через півгодини після їди. При водянці ще беруть 1 столову ложку суміші кори бузини, крайових квіток волошки синьої і кореня петрушки у співвідношенні 10:5:5 на 1 склянку окропу, напарюють 10 хв і п'ють по 2—3 склянки на день.

11. Бузина чорна — Sambucus nigra L. *

Родина жимолостеві — Caprifoliaceae

Як виглядає? Кущ, іноді деревце 2—6 м заввишки. Кора сіро-бура, серцевина в гілках широка, біла, м'яка. Листки непарноперисті, звичайно з 5 яйцевидними або довгасто-яйцевидними, довгасто-загостреними, нерівнопилчастими листочками. Суцвіття плоске, щитковидне, стоїть прямо: волоть після цвітіння під тягарем плодів поступово звисає. Квіти жовтувато-білі, пахучі. Плоди — чорно-фіолетові ягоди з кісточками, дозрівають у серпні-вересні. Цвіте в травні-червні.

Де росте? Майже по всій території України — у заростях над річками, в старих парках, біля повіток, коло жител, на сільських цвинтарях.

Що й коли збирають? Молоді листочки — рано навесні, квітки — під час повного цвітіння, кору — влітку, ягоди — восени. Листки й незрілі плоди — отруйні.

---

[1] Подібно (також і при гіпертензії) діють сухі стручки квасолі звичайної— Phaseolus vulgaris L. (лушпиння). В 1 л води кип'ятять протягом 3—4 год 15—20 г подрібненого сухого лушпиння і п'ють відвар холодним по півсклянки 4—5 разів на день.

При цукровому діабеті суміш коренів лопуха, лушпиння квасолі і листків чорниці по 20 г кожного і настоюють 12 год на 1 л води, кип'ятять 5 хв і настоюють ще 1 год. П'ють по 3/4 склянки 5 разів на день через півгодини після їди.

В стручках квасолі є аспарагін, тирозин, триптофан, геміцелюлози і моноамінові жирні кислоти та мікроелементи — кремнезем, мідь, кобальт. Чорниця в цій суміші лікує функцію підшлункової залози і тому поліпшує стан при цукровому діабеті (речовина глікокінін).

При сечових каменях 1 повну столову ложку суміші стручків (лушпиння) квасолі, листків чорниці звичайної, трави деревію, квіток терну колючого, трави хвоща польового і трави звіробою звичайного в співвідношенні 3:3:3:3:6:6 настоюють 6 год на 1 склянці холодної води, потім варять 15 хв. Одну склянку відвару випивають протягом дня за кілька разів.

Коли застосовують? У вигляді чаю вживають відвар з квіток — при простуді, грипі, як засіб, що знижує жар, як потогінний засіб при бронхіті, сухому кашлі, при початковій стадії запалення легень, при ревматизмі.

Чай готують із листків: при хворобах нирок, як сечогінний засіб, кровоспинний, при атеросклерозі, для очищення крові при фурункулах, висипах на тілі (сечогінно діє також кора при серцевих набряках). На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток (кори або листків) і настоюють 10 хв. П'ють по 2—5 склянок на день за 15 хв до їди ковтками (дія терпенів, рутиноподібного глікозиду ельдрину, дубильних речовин, слизу, що є в листках і корі, алкалоїдів коніїну і сангвінарину та глікозиду самбунігрину. Наявність у квітках бузини чорної стероїдного гормона, який бере активну участь в обмінних процесах, пояснює терапевтичний ефект при захворюваннях шкіри, пов'язаних з порушенням обміну речовин). Сік ягід чорної бузини п'ють при виразках кишок та при ішіасі. В ягодах містяться ретинол, аскорбінова кислота, мінеральні солі, йод і гормоноподібна речовина, яка прискорює гоєння ран. Тому сік і настій ягід на цукрі (вживати по 30 мл) допомагають при найтяжчих шлункових і кишкових захворюваннях та при запаленні печінки. З відварених, протертих і проціджених через полотно ягід бузини чорної (свіжих і сушених) можна робити лікувальне повидло, киселі (від запору). При запальних хворобах травного каналу у поєднанні з хворобами печінки 1 столову ложку суміші квіток бузини чорної, насіння фенхелю, квіток ромашки, квіток липи, листків меліси і листків холодної м'яти в співвідношенні 4:2:2:3:3:6 заварюють в 1 склянці окропу, настоюють 2 год і п'ють по півсклянки 3—4 рази на день через 1 год після їди. Ягоди, зварені в меду, знімають розумову перевтому (1 чайна ложка на 1 склянку води). При схильності до спазмів (кольок) травного каналу 1 столову ложку суміші квіток бузини чорної, коренів і кореневищ валеріани, квіток липи і листків холодної м'яти (порівну) настоюють 3—4 год на 1 склянці окропу і п'ють по 50 мл 3—4 рази на день. Через те що в квітках містяться летка олія, слиз, яблучна й оцтова кислоти та гіркий глікозид самбунігрин, який знижує жар, їх застосовують як потогінний засіб і такий, що полегшує відхаркування. Заливають 4 столові ложки суміші квіток бузини чорної, квіток дивини скіпетровидної, квіток підбілу звичайного, трави медунки лікарської, квіток липи, квіток алтеї лікарської, квіток гречки посівної і пелюсток маку дикого (Papaver rhoeas L.) в співвідношенні 2:3:2:3:2:3:2:3 1 л окропу, настоюють у духовці 12 год і п'ють по 50 мл через кожні 2 год.

Молоді весняні листочки, зварені в меду, вжиті всередину, діють як легке проносне при хронічному запорі. Зовнішньо використовують відварені у молоці листочки — прикладають на запрілі, обпечені і запалені місця, а також на гемороїдальні гулі.

Для компресів при болю у вусі, ревматичному і подагричному опуханні наповнюють маленькі торбинки сумішшю квіток бузини чорної і ромашки лікарської порівну, поливають їх окропом та зігрівають у посудині на плиті. Компреси на голову з ароматичної настоянки квіток бузини чорної на 9 % спиртовому

оцті (взятих порівну) знижують гарячку, тамують головний біль та усувають безсоння.

12. Буркун лікарський — Melilotus officinalis (L.) Desr. *

Родина бобові — Leguminosae

Як виглядає? Дворічна трав'яниста рослина 60—150 см заввишки. Стебло гіллясте, пряме, з трійчасто-перистими листочками на черешку. Листки зверху сизувато-зелені, зісподу бліді, дрібнозубчасто-пилчасті. Квітки запашні (пахнуть кумарином—сіном), жовті, дрібні, зібрані в довгасті багатоквіткові колосовидні пазушні грона. Цвіте у травні—липні. Плід — одно-, двонасінний біб, достигає у серпні—вересні.

Де росте? По всій території України при дорогах, на полях, на засмічених місцях, схилах, у прилісках, на парових полях і перелогах, на межах, серед зернових культур і по конюшині.

Що збирають? Верхівки стебел з квітками, частіше самі квітки.

Коли застосовують? При кашлі, лихоманці; як молокогінний засіб у жінок, що годують груддю; при хворих яєчниках у молодих жінок (в суміші з травою золототисячника і квітками підбілу звичайного порівну); при безсонні, мігрені, клімаксі, гіпертензії[1].

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку буркуну окремо або в суміші з іншими рослинами і настоюють 10 хв. Як болезаспокійливий засіб п'ють по $^1/_3$ склянки 5—6 разів на день (при лікуванні захворювань яєчників — протягом кількох тижнів. Рекомендується цілковите утримання від статевого життя на період лікування). У великих дозах буркун спричинює нудоту, блювання, головний біль, параліч гладкої мускулатури. Буркун входить до складу наривного зеленого пластиру.

Зовнішньо використовують розпарені в окропі квітки буркуну, які прикладають як припарку на застуджені нариви, фурункули, що повільно формуються; також застосовують при флюсі, запаленні середнього вуха, нагноєнні грудної залози у жінок, грудниці (маститі) тощо. Для цього 40 г трави буркуну, 30 г квіток ромашки і 30 г листків алтеї заливають окропом, кладуть

---

[1] При лікуванні емболії, тромбозу, тромбофлебіту і інфаркту міокарда доцільно було б вживати чай з буркуну, тому що в ньому, крім мелілотину і кумарину (які надають йому запаху), є дикумарин, що знижує в'язкість крові й уповільнює її зсідання та діє фібринолітично. Але треба пам'ятати, що від надмірних доз буркуну з'являється у сечі кров, виникає погане самопочуття, утворюються крововиливи під шкірою, які свідчать про те, що вживання буркуну треба негайно припинити (кумарин діє протисудомно, але пригнічує центральну нервову систему; діє наркотично і збільшує кількість лейкоцитів у крові хворих з лейкопенією внаслідок променевої хвороби).

у торбинку і зігрівають у посудині на плиті. Така припарка гоїть рани, зменшує біль в опухлих від ревматизму суглобах.

При остеомієліті, для визрівання фурункулів застосовують зелений наривний пластир: 12 г жовтого воску стоплюють з 22 г каніфолі та 1 столовою ложкою лою, додають 1 чайну ложку спорошкованої трави буркуну лікарського, нагрівають на малому полум'ї 5 хв, часто помішуючи, проціджують у баночку і кладуть на хворі місця. Трава буркуну лікарського ефективна у боротьбі з міллю.

13. Валеріана лікарська (одолян) — Valeriana officinalis L.

Родина валеріанові — Valerianaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 100—150 см заввишки. Має багато видів і різновидів. Найкраща та, що росте на сухих місцях. Кореневища її мають своєрідний запах, який принаджує котів, на смак гіркі, трохи пекучі. На першому році розвитку з'являється розетка прикореневих листків, на другому виростає пряме, борозниcте, порожнисте квітконосне стебло. Листки супротивні, непарно-перистоскладні, листочки яйцевидно-ланцетні, зазублені або цілокраї. Суцвіття велике, галузисте, окремі його частини у вигляді складних щитків. Квіти дрібні, пахучі, двостатеві, рожеві або білі. Цвіте у червні—серпні.

Де росте? У дикому стані поширена в Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Поліссі, в Лісостепу і Степу (валеріана блискуча) — на болотистих місцях, у заплавах рік, на трав'янисто-осокових болотах, у вологих чагарниках, серед лозняків, культивується в господарствах.

Що й коли збирають? Дворічні кореневища і корені — рано навесні або пізно восени (миють у холодній воді і сушать поступово у затінку).

Коли застосовують? При розладах діяльності нервової системи, безсонні і порушенні травлення на нервовому грунті, при нудоті; як вітрогінний, глистогінний засіб та засіб для підтримання сили; при проносі (послаблює спазми гладеньких м'язів і посилює гальмівні процеси в корі великого мозку); для посилення дії снотворних та усунення розумової перевтоми (діючий чинник — $\mathcal{L}$-метил-пірилкетон). У леткій олії валеріани є складний ефір борнеолу, терпени та ізовалеріанова кислота, в коренях — також алкалоїди валерин і хатинін, глікозид валерид, сапоніни, дубильні речовини, оцтова, мурашина й інші органічні кислоти.

При розумовій перевтомі валеріана нормалізує стан кори великого мозку, підвищує її функціональну діяльність, подібно до транквілізаторів. Рослина регулює роботу серця, діючи безпосередньо на центральну нервову систему, а також на серцевий м'яз та на автономну систему серця, яка утворює і проводить імпульси. Валеріана поліпшує коронарний кровообіг та посилює роботу залоз травного каналу і виділення жовчі.

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібнених коренів і кип'ятять 10 хв. П'ють

по 1 склянці за потребою: при гіпертиреозі, нервовому збудженні, істерії, тяжких душевних переживаннях, при епілепсії, безсонні, судомах, при спазмах коронарних судин, при посиленому серцебитті, неврозах серцево-судинної системи. Немовлятам при болю в животі дають щогодини по 1 чайній ложці. Клізма з валеріанового відвару усуває кишкові кольки. При відчутті порожнечі в шлунку, коли язик обкладений і трохи болить голова, п'ють по 3 склянки на день чаю, який готують таким чином: в 1 л води кип'ятять 10 хв 6 столових ложок деревію, в гарячий відвар всипають по 1 столовій ложці трави полину гіркого і кореня валеріани та 2 ложки трави м'яти холодної; настоюють півгодини. Замість чаю можна вживати спиртову або ефірну настоянку.

Щоб приготувати спиртову настоянку, 1 частину коренів заливають 5 частинами 70 % етилового спирту і настоюють у теплі (при температурі 25 °С) протягом 7 діб. Потім настоянку зливають, корені відтискають, рідину відстоюють, проціджують крізь фільтр і вживають по 15—40 крапель, залежно від потреби, але нетривало, бо валеріана порушує функцію травного каналу. Ефірну настоянку виготовляють з 1 частини розмелених коренів валеріани, яку беруть на 4 частини 90 % етилового спирту, настоюють 4 доби, доливають 2 частини ефіру і настоюють ще 3 доби. Далі роблять, як при приготуванні спиртової настоянки. Зовнішньо застосовують при нервовому потрясінні (переляку) з конвульсіями в дітей; при епілепсії. Купають дитину у теплому відварі коренів валеріани (беруть 1 жменю коренів на 1 л води, варять 10 хв і додають до ванни). П'ятнадцятихвилинну ванну роблять через день перед сном, а крім того, вживають усередину 5 разів на добу по 7—10 крапель спиртової настоянки в чайній ложці води. Дорослим при функціональних захворюваннях нервової системи, явищах перевтоми, надмірній дратівливості, при деяких ревматичних недугах, радикуліті, тромбофлебіті, гіпертензії, гіпотензії рекомендується відвар суміші трави чебрецю, шавлії, кореня валеріани, квіток нагідок і ромашки лікарської (порівну). Щоб його приготувати, беруть пригорщу суміші на 2 л води, варять 30 хв і додають до повної ванни; ароматичні ванни роблять двічі на тиждень.

14. Верба біла, лоза (А) — Salix alba L. Тополя чорна (осокір (Б) — Populus nigra L.

Родина вербові — Salicaceae

Як виглядають верба біла і лоза? Верба біла — це дерево 6—12 м заввишки з білою корою та ламкими гілками; лоза — кущ 1—3 м заввишки з тонкими, гнучкими, голими, блискучими, пурпуровими гілками. Кора у них з внутрішнього боку (влітку) жовтувата, на смак кора верби більш терпка, ніж гірка, лози — навпаки. Листки ланцетні або лінійно-ланцетні, загострені, зверху голі, знизу пухнасті. Цвітуть обидві рослини в квітні—травні,

лоза раніше від верби. Квітки — котики. Квітки одностатеві, дводомні, поодинокі.

Де ростуть? По всій території України, крім високогір'я Карпат, по вологих луках і лісах, по берегах рік, ставків, на греблях, коло жител, обабіч вулиць.

Що й коли збирають? Кору з три-, чотирирічних гілок (не товщих пальця) — звичайно навесні, коли вона легко відділяється. Лікувальні властивості має також кора верби ламкої, верби козячої і лози пурпурової.

Коли застосовують? При простудних захворюваннях, невралгіях, головному болю і хворобах селезінки та печінки, коли вони перевантажені великими дозами токсинів (зокрема, кора верби має властивості заспокоювати нервову систему при різних формах неврозу); при інфекційних хворобах, жовтяниці, запаленні сечових шляхів, проносі, ревматизмі (глікозид саліцин окислюється в організмі до салігеніну і глюкози), при гінекологічних хворобах, малярії.

Відвар готують так. На 1 склянку води беруть 1—2 столові ложки кори, варять на малому вогні 10 хв і вживають через кожних 2 год по 1 столовій ложці при простуді; цим відваром можна полоскати рот при ангіні, стоматиті, гінгівіті (у корі є таніди і флавони). Відвар кори верби та лози у суміші з квітками гадючника в'язолистого в співвідношенні 2:1 застосовують при ревматичному запаленні суглобів — вживають через кожні 2 год по 1 столовій ложці. При проносі беруть 1 столову ложку суміші кори верби, кореня живокосту і кореня перстачу в співвідношенні 2:1:1 на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв, підсолоджують медом або цукром і п'ють по 2 склянки на день, а при кривавому проносі готують відвар 8 г коренів суниць, 10 г кори верби — варять на малому вогні 10 хв в 0,5 л води. Відвар випивають ковтками протягом одного дня. При запаленні сечових шляхів беруть 1 столову ложку суміші кори верби, кореня вовчуга колючого і трави остудника голого (Herniaria glabra L.) в співвідношенні 2:1:1 на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв і п'ють по 1 склянці тричі на день. Порошком з кори верби засипають кровоточиві рани, розтертий на пудру втягують у ніс при кровотечі з носа (в горизонтальному положенні). При варикозному розширенні вен на ногах, при слабкості ніг і тремтінні їх під час ходіння, після тяжкої хвороби і тривалого лікування роблять ножні (до колін) 20 — 30-хвилинні ванни перед сном з міцного відвару вербової кори; при варикозному розширенні вен додають ще й відвару дубової кори і після 30-хвилинної ванни надягають на ноги бандаж або гумові панчохи. При наявності лупи і свербежі шкіри голови та випаданні волосся миють голову міцним відваром суміші кори верби і коренів лопуха (порівну).

До родини вербових належить також тополя чорна. Бруньки її клейкі, жовто-бурі, притиснуті, довгі. Листки з короткими, жолобчастими, дещо пухнастими черешками, широкоовальні, на верхівці звужені в короткий гострячок. Зверху темні, зісподу бліді або іржаво-зеленуваті, по краю залозисто-пилчасті, спочатку опушені, а далі голі. Цвіте у березні–квітні. Поширена на всій території України, крім Карпат. У березні–квітні збирають смолисті бруньки тополі і сушать при температурі 30 °С. В них

містяться глікозиди саліцин і популін, флавоніни хризин і тектохризин. Бруньки чорної тополі — засіб сечогінний, потогінний, антисептичний, фітонцидний, протизапальний, болезаспокійливий; вони зменшують гарячку й заспокійливо діють на нервову систему.

Застосовують тополеві бруньки при простудних захворюваннях, грипі, ревматизмі, подагрі (настоянка 1 частини бруньок на 5 частинах 70 % етилового спирту — 10—20 крапель тричі на день), при збудженні статевих органів (сперматореї), для регуляції менструацій у жінок, при цинзі та інших авітамінозах, при захворюванні легень і сечового міхура.

При ревматизмі, грипі використовують суміш бруньок тополі чорної, листків підбілу звичайного, кори верби білої і квіток липи у співвідношенні 3:3,5:2:1,5. Для цього беруть 1 столову ложку суміші на 1 склянку окропу, кип'ятять 5 — 10 хв і п'ють гарячим по 1 склянці тричі на день.

Спорошковане тополеве вугілля вживають при метеоризмі, печії, нудоті, блідій немочі у дівчат — 2—4 чайні ложки до або після їди, з водою або в облатках. Відвар бруньок застосовують при свербежі шкіри, лупі, випадінні волосся, опіках, пролежнях (див. *Дуб звичайний*).

Проти випадіння волосся виготовляють мазь: 1 частину тополевих бруньок заливають 2 частинами соняшникової або лляної олії, варять півгодини або настоюють 3 тиж, а потім проціджують і зливають у баночку.

При ревматизмі, артриті використовують також зібрану навесні з тригічних пагонів і коренів ясена звичайного кору (Fraxinus excelsior L.). Одну столову ложку суміші кори ясена, квіток гадючника в'язолистого і листків смородини у співвідношенні 10:10:20 беруть на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв і п'ють по 2—3 склянки на день.

15. Вербена лікарська (нехворощ суха) — Verbena officinalis L.

Родина вербенові — Verbenaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 100 см заввишки, з прямим, вгорі галузистим чотиригранним стеблом, з шорсткими, волохатими краями. Листки на смак терпкі, супротивні, середні трироздільні з нерівно зубчастонадрізаними частками, з яких середня більша за бокові. Верхні листки — довгасті, надрізнозубчасті, верхівкові — цілокраї. Квітки зібрані в багатоквіткові рідкі колоски, вгорі — у велику рідку волоть, вони блідо-лілові, рідше пурпурові, без запаху. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? По всій території України — при дорогах, на сухих луках, узліссях, на старих руїнах цегляних будинків, по краях полів, на засмічених місцях, на косогорах. Рослина містить отруйну речовину — глікозид вербеналін; багато в ній кремнеземової кислоти.

Що й коли збирають? Листки — під час цвітіння рослини.

Коли застосовують? При виснаженні, кволості, недокрів'ї, мізерних менструаціях та при хворобах печінки, селезінки, жовтяниці, розладах травлення, бронхіті, для очищення крові при фурункулах і висипах на тілі, а також при атеросклерозі, тромбозі.

Вживають як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібнених листків і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку на день ковтками. В суміші з коренем перстачу використовують при недокрів'ї. По 1 чайній ложці обох компонентів беруть на 1 склянку окропу і настоюють. При атеросклерозі, тромбозі щогодини вживають по 1 столовій ложці напару 1 столової ложки нехворощі на 1 склянку окропу.

При кон'юнктивіті використовують напар вербени (чай) для промивання хворих очей, при хворобах шкіри — як засіб, що зменшує запальну реакцію та сприяє загоєнню ран і виразок. Застосовують напар з суміші листків вербени, пелюсток троянди, дубової кори, трави хвоща польового, квіток ромашки і листків шавлії в співвідношенні 2:2:2:2:1:1 для примочок, свіжий сік — при лікуванні корости.

При скрофульозних струпах суміш трави нехворощі сухої (5 г), квіток фіалки триколірної (10 г) і трави розхідника (5 г) варять 10 хв в 10 г соняшникової олії, настоюють 8 год і мажуть уражені місця кілька разів на день. Примочки, компреси готують з суміші листків нехворощі сухої, кошиків нагідок, трави хвоща, пелюсток квіток троянди, кори дуба і листків ожини; беруть по 1 столовій ложці кожної рослини, кип'ятять 15 хв в 1 л води, проціджують і зливають у чисту пляшку.

16. Верес звичайний — Calluna vulgaris (L.) Hill.

Родина вересові — Eriaaceae

Як виглядає? Невеличкий вічнозелений гіллястий кущик 15—70 см заввишки. Стебло тонке з піднятими гілками, кора сіро-бура. Листочки дрібні, розміщені супротивно, тісно-черепичасто, в чотири ряди. Квітки лілові або лілово-рожеві, іноді білі або кремові, на коротких квітконіжках, розміщені в однобокі грона. Смак рослини гіркий, терпкий. Запах сильний (пахне медом). Цвіте з липня по вересень.

Де росте? В лісових районах і на півночі лісостепових — на сухих і вогкуватих, бідних на вапно, піщаних грунтах, частіше в соснових і мішаних лісах, на галявинах, сухих горбах, на лісових луках, при дорогах.

Що й коли збирають? Вкриті листочками гілки з квітками— влітку.

Коли застосовують? Як засіб потогінний і сечогінний, протизапальний — при запаленнях сечових шляхів. Рекомендують при подагрі, ревматизмі, захворюваннях сечового міхура, які супроводять запалення передміхурової залози, при сечокам'яній хворобі, проносі. Вживають при розладі нервової системи, безсонні, лякливості, задумливості (діють глікозиди арбутин і ериколін,

алкалоїд ерикодинін, фумарова й цитринова кислоти, дубильні речовини).

Застосовують як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку трави вересу і настоюють 10 хв, п'ють 2 склянки на день ковтками при гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку, як засіб, що заспокоює нерви і лікує безсоння. При неврастенії 1 столову ложку суміші вересу, трави собачої кропиви серцевої, сухоцвіту болотяного і валеріанового кореня у співвідношенні 4:3:3:1 беруть на 2 склянки окропу й напарюють цілу ніч. П'ють напар щогодини по 4—5 ковтків, 4 склянки на день. При безсонні беруть 2 повні столові ложки суміші трави вересу, листків меліси і кореня валеріани у співвідношенні 2:2:6 на 1 склянку окропу, настоюють 15 хв. Випивають ковтками протягом дня.

При хронічних запальних змінах у серцевому м'язі, перикарді, серцевих клапанах і стані після перенесення їх (компенсовані і декомпенсовані вади клапанів серця, ендокардит, міокардит, перикардит, недостатність мітрального клапана, мітральний стеноз, недостатність аортального клапана, стеноз аорти) 2 чайні ложки суміші квіток вересу, квіток терну, квіток глоду колючого, трави собачої кропиви серцевої, трави деревію, кореня любистку (порівно) варять протягом 20 хв в 1 склянці води і випивають ковтками протягом дня. Сечогінно діє суміш трави вересу, трави остудника голого, листків мучниці, трави дроку, трави звіробою звичайного, квіток лаванди, кореневищ аїру тростинного і листків шавлії (порівну) — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, напарюють 10 хв, п'ють 2 склянки на день.

При болісних менструаціях у жінок запарюють 1 столову ложку суміші розцвілих гілок вересу, кори крушини ламкої, листків берези, квіток ромашки, листків м'яти холодної і кореневищ та коренів валеріани в співвідношенні 10:7,5:7,5:25:25:25 в 0,25 л води і випивають гарячим протягом дня.

Для компресів на рани, що погано гояться, абсцеси вживають відвар суміші трави вересу, трави хвоща польового і трави золотушника звичайного в співвідношенні 3:3:4 — 2 повні столові ложки заливають 0,5 л окропу і варять 15 хв.

Для ванн при висипах і ранах на тілі варять в 1 л води 4 столові ложки трави вересу, відвар додають до повної ванни; приймають їх двічі на тиждень.

17. Вероніка лікарська — Veronica officinalis L.

Родина ранникові — Scrophulariaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 10—30 см завдовжки, з повзким, при основі гіллястим стеблом, яке утворює дерновину. Стебла, які витикаються вгору, вкриті досить густими короткими волосками. Листки на них звужені в короткий черешок, обернено-яйцевидні, зубчасто-пилчасті, трохи шорсткі. Багатоквіткові квітконосні грона виростають з однієї пазухи двох супротивних листків. Квітки блідо-блакитні з ліловим відтінком,

рідше білі. Рослина на смак терпка, свіжа — без запаху, висушена — має приємний запах. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? Поширена в лісових і лісостепових районах на Поліссі, в Карпатах; на півдні Степу зустічається зрідка, в Криму — в горах. Росте попід огорожами, в гаях серед чагарників, на узліссі, переважно в хвойних лісах, рідше — в чорноземній смузі.

Що й коли збирають? Усю рослину без коріння (квітки й листки) — під час цвітіння.

Коли застосовують? У вигляді чаю використовують при простудних захворюваннях, астмі, бронхіті (відхаркувальний засіб), при хворобах сечових органів (цистит, пісок), при зниженому апетиті, проносі, виразковій хворобі шлунка, клімаксі, при гіпертонічній хворобі, безсонні, нервовому виснаженні, ревматизмі, ломоті, як потогінний засіб, при значному виснаженні організму, особливо допомагає при висипах на тілі, екземі, нагноєнні (піодермії), також при укусах гадюк і скажених тварин (завдяки співдії алкалоїду, глікозидів аукубіну і вероніцину, сапонінів, леткої олії, гіркоти, дубильних речовин), окрім запобіжних щеплень.

Для приготування настою на 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку вероніки і настоюють 12 год. П'ють 1—2 склянки на день ковтками (при висипах на шкірі, екземі, скрофульозі, грибкових ураженнях, піодермії). Застосовують суміш (по 1 чайній ложці) вероніки, фіалки триколірної і трави череди, взятої у кількості 1 столової ложки на 1 склянку окропу для приготування настою, що має антиалергічну дію. П'ють 4 склянки на день через годину після їди.

При різних видах свербежу (на голові, тілі, в задньому проході), при коросту втирають у шкіру (на голові — в корені волосся) мазь, виготовлену з 250 г сирого соку. Цей сік, відтиснутий з розім'ятої свіжої рослини, заливають 250 мл 90% етилового спирту і настоюють 10 діб, потім фільтрують через вату, додають до нього ще раз 250 мл такого ж спирту, ще раз фільтрують, і у фільтрат додають 10 г перуві анського бальзаму. Мазь можна перед уживанням розбавляти перевареною водою у співвідношенні 1:2 і обов'язково збовтувати.

З вероніки лікарської готують ванни (особливо дітям) при хворобах шкіри: висипах, нагноєнні, корості тощо.

18. Виноград благородний (справжній) — Vitis vinifera L.

Родина виноградові — Vitaceae

Як виглядає? Багаторічний дерев'янистий виткий кущ 150—400 см заввишки, з вусиками стеблового походження. Листки чергові, три-, п'ятилопатеві, великозубчасті з прилистками. Квітки дрібні, зеленкувато-жовті, запашні, мають зачаткову чашечку і п'ятипелюстковий зрослий віночок (в ковпачок).

Ягоди соковиті, зелені або темно-червоні, дозрівають у серпні-ве́ресні. Є багато сортів винограду. В соку ягід містяться близько 19 % цукрів, органічні кислоти (винна, яблучна, цитринова, янтарна, щавлева, мурашина), солі калію, кальцію, магнію, заліза, ферменти, пектинові і дубильні речовини, ретинол, тіамін, аскорбінова кислота. За своїм хімічним складом виноградний сік нагадує жіноче молоко. Цвіте виноград у травні — червні.

Де росте? Можна вирощувати як культурну рослину майже по всій території України, але найбільш поширена рослина в степових і лісостепових районах, у Закарпатській області і особливо в Криму.

Що й коли збирають? Листки — в травні, ягоди — в серпні — вересні.

Коли застосовують? Як засіб, що посилює обмін речовин і підвищує тонус організму хворої людини. Ягоди (можна також пастеризований сік) вживають при схудненні, хворобах травного каналу, при функціональних неврозах з підвищеною кислотністю шлункового соку, при спастичних і атонічних запорах, геморої, як легкий проносний засіб, потогінний, як сечогінний засіб при нефриті і сечокам'яній хворобі, при хворобах печінки. Вживають при недокрів'ї і виснаженні нервової системи, при хронічному бронхіті (збільшує виділення харкотиння), при емфіземі легень, для підвищення апетиту і як загальнозміцнювальний засіб у початковій стадії туберкульозу легень. Виноград поліпшує кровообіг, знижує артеріальний тиск. Великий вміст цукрів, вітамінів, солей і органічних кислот зумовлює лікувальний ефект винограду при різних хворобах. Починають лікування з добової кількості (1 кг), яку ділять на три порції: першу з'їдають вранці натщесерце, другу — за годину до обіду і третю — ввечері. Поступово добову кількість винограду збільшують до 2 кг. Курс лікування становить 4—6 тижнів. На цей час не рекомендується їсти жирне м'ясо і пити молоко, пиво, спиртні напої та мінеральні води [1].

Відвар сушеного винограду з додаванням невеликої кількості соку цибулі вживають як засіб від кашлю й охриплості. Листки винограду, багаті на аскорбінову кислоту, йдуть у страви (салати). Порошок з висушених листків вживають усередину (2—4 г на день) як кровоспинний засіб, зокрема при маткових кровотечах. Подрібнені листки прикладають до гнійних ран і виразок. Відваром або настоєм виноградних листків полощуть горло при ангіні і роблять з нього примочки при шкірних хворобах. Протипоказане вживання винограду при цукровому діабеті, виразках у роті і зіпсованих зубах, при хронічному проносі, тяжкій формі туберкульозу та ожирінні.

---

[1] Стародавній грузинський лікарський порадник «Усцоро карабадіні» рекомендує кожному, хто хоче якнайдовше, до похилого віку, зберегти квітуче здоров'я, з'їдати вранці натщесерце по 30 ягідок стиглого сирого винограду без кісточок.

19. Вовчуг колючий — Ononis spinosa L.

Родина бобові — Leguminosae

Як виглядає? Багаторічний розгалужений колючий кущ до 80 см заввишки. Листки невеликі, продовгувато-еліптичні з гострозубчастими краями, дещо клейкі. Квітки рожево-червоні, метеликові. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? На сухих луках, при польових дорогах, на узліссях, зрідка зустрічається на Поліссі (Волинська область — Володимир-Волинський, Турійськ). Більш поширений вовчуг польовий (Ononis arvensis L.), який росте по всій території України.

Що й коли збирають? Листки й квітки — під час цвітіння, коріння — весною і восени.

Коли застосовують? У вигляді чаю використовують при порушенні обміну сечової кислоти, при застарілому циститі, при каменях нирок і сечового міхура (в суміші зі споришем і грициками), для пожвавлення дії залоз внутрішньої секреції і очищення крові при фурункулах, висипах на тілі, при ревматизмі, для полегшення прорізування зубів у дітей, як сечогінний і потогінний засіб. Коріння вживають при кровотечі (скорочує тривалість кровотечі і зменшує ламкість капілярів — діють флавонові глікозиди).

На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і листків вовчуга та настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку на день малими ковтками. Краще діє коріння, але треба його змішувати порівну з подрібненим корінням алтеї лікарської, особливо коли чай дають пити малим дітям. У дорослих застосовують при гемороїдальних кровотечах разом із соком свіжих квіток кінського каштана (20—25 крапель 2 рази на день на воді). Одночасно слід приймати сидячі ванни з відваром кори кінського каштана (50:1000) протягом 15 хв. На 1 склянку води беруть 1 столову ложку подрібненого коріння вовчуга і кип'ятять, поки не випарується половина рідини. П'ють по 0,25 склянки тричі на день перед їдою. Курс лікування становить 2—4 тиж (діють глікозиди ононін і оноспін, сапоніни, дубильні речовини, смоли і летка олія).

При каменях нирок і сечового міхура беруть 1 столову ложку суміші кореня вовчуга, кореня пирію (Elutrigia repens L.), кореня кропиви дводомної, квіток бузини чорної, трави хвоща в співвідношенні 4:7:1:3:5 на 300 мл води і кип'ятять 15 хв, проціджують та п'ють тричі на день по 1 склянці.

Як сечогінний засіб готують так. Беруть 1 столову ложку суміші (порівну) кореня вовчуга, насіння кропу, ягід ялівцю і кореня солодцю голого на 1 склянку окропу, кип'ятять 5 хв і п'ють по 2 склянки на день.

При асциті 1 повну столову ложку суміші кореня вовчуга колючого, трави горицвіту весняного і бруньок берези білої (порівну) заливають 1 склянкою окропу, настоюють і випивають ковтками протягом дня. Або беруть 1 повну столову ложку суміші бруньок берези, плодів шипшини і кореня вовчуга в

співвідношенні 2:2:1, настоюють 6 год на 1 склянці води, варять 15 хв і випивають протягом дня за кілька разів.

При ревматизмі, подагрі, сечовому артриті, суглобному артриті 3 столові ложки суміші кореня вовчуга, кореня мильнянки, трави пасльону солодко-гіркого і кори верби (порівну) заливають півлітра окропу, 10 хв варять, проціджують. П'ють 3 склянки на день.

20. Волошка синя (А) — Centaurea cyanus L.

Родина складноцвіті — Compositae

Гвоздики різноколірні (Б) — Dianthus versicolor Fisch.

Родина гвоздикові —Caryophyllaceae

Як виглядає волошка? Однорічна трав'яниста сіро-зеленопухнаста рослина 30—60 см заввишки. Стебло гіллясте, спрямоване догори. Листки ланцетно-лінійні, нижні дещо лопатеві, верхні цілокраї. Кошики верхівкові, на довгих квітконіжках. Квітки крайові п'ятизубчасті, лійкоподібні, сині або, рідше, білі, рожеві; серединні — трубчасті, фіолетові. Цвіте у травні — серпні.

Де росте? По всій території України, але на півдні зустрічається рідше — серед посівів жита та інших зернових культур як бур'ян. Інколи вирощують її у квітниках.

Що й коли збирають? Крайові квітки, вискубуючи їх з кошиків, під час цвітіння рослини. Швидко сушать у затінку на протязі, на дикті або папері (містять барвник ціанін, гіркий глікозид центаврин, мінеральні солі та інші, ще не вивчені речовини).

Коли застосовують? Як протиспазматичний, протизапальний, протимікробний, сечогінний і жовчогінний засіб. Вживають при хворобах нирок і жовчного міхура, при асциті, жовтяниці, при простуді й малярії, як жарознижувальний засіб; разом з риб'ячим жиром або з трохи обсмаженою печінкою — при курячій сліпоті; при несправності шлунка (гіркота кніцин).

Використовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку крайових квіток волошки, настоюють 30 хв і п'ють по 0,25 склянки тричі на день. При затримці сечі внаслідок запальних процесів у сечових органах беруть 4 столові ложки суміші пелюсток волошки, кореня бузини трав'янистої, стовпчиків (волосся) кукурудзи, листків мучниці, трави хвоща, трави остудника голого і березових бруньок у співвідношенні 1:1,5:1:1,5:0,5:1:1,5 на 1 л води, настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 7 хв і гарячим випивають протягом дня за 5 разів.

Проти фурункульозу застосовують суміш квіток волошки синьої, трави кропиви дводомної, квіток нагідок, листків волоського горіха, трави хвоща польового, трави фіалки триколірної (братків), трави череди і трави вероніки лікарської в співвідношенні

1,5:1:1:1:1:2:1,5:1. Беруть 4 столові ложки на 1 л води і готують так само, як при затримці сечі. Курс лікування становить 6 тиж.

Напаром 1 чайної ложки крайових квіток волошки в 1 склянці окропу промивають очі при кон'юнктивіті, ячмінцях на оці (припікальна дезинфікуюча дія — див. *Очанка лікарська*); профільтрований через вату напар закапують у очі по 4—5 крапель тричі на день. При цьому суворо дотримуються правил асептики.

Як виглядають гвоздики різноколірні? Багаторічна трав'яниста сіро-зелена рослина 10—60 см заввишки. Стебла гіллясті, вузлуваті, спрямовані догори. Листки супротивні, ланцетно-лінійні, біля основи піхви зростаються зі стеблом. Квітки верхівкові, рожево-пурпурні або білі, у культурних — найрізноманітнішого забарвлення. Плоди — одногнізді коробочки, які відкриваються на верхівці зубчиками. Цвітуть у червні — липні (культурні до морозів).

Де ростуть? На сухих степових і кам'янистих схилах (північні райони Луганської обл.); культурні (голландські, Шабо, китайські) вирощують у квітниках.

Що й коли збирають? Усю рослину, багату на сапоніни (дикі й культурні види) — під час цвітіння.

Коли застосовують? Як нешкідливий, неотруйний засіб, що підвищує тонус гладеньких м'язів матки. В разі атонії матки, при післяпологових кровотечах (при недостатньому відновлюванні матки) — замість отруйних ріжків (Claviceps purpurea Tul.). Як кровоспинний засіб при гемороїдальних кровотечах. Колись застосовували проти укусів скажених тварин.

Вживають у вигляді чаю: 1 столову ложку трави настоюють на 1 склянці окропу протягом 10 хв і п'ють по 1 столовій ложці тричі на день. Проти здуття (метеоризму) п'ють настояну на гвоздиках протягом 8 діб прованську олію (1:10), по 5—10 крапель на цукрі тричі на день.

21. Гадючник в'язолистий (таволга в'язолиста) (А) — Filipendula ulmaria Maxim. Гадючник шестипелюстковий (Б) — Filipendula hexapetala Gilib.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає гадючник в'язолистий? Багаторічна трав'яниста рослина 60—120 см заввишки. Стебло пряме, голе, ребристе, вгорі здебільшого галузисте. Листки переривчасто-перисті, нерівно двічізубчасті, непарний верхівковий лист більший, три-, п'ятилопатевий і бокові (по 2—5 пар невеликих, овальних, нероздільних і кілька дрібних поміж них) — темно-зелені, знизу білоповстисті. Квітки дрібні, численні, зібрані у пухку волоть, кремові або жовті, інколи червонуваті, пахучі. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? По всій території України, але на півдні рідше — по вологих луках, берегах річок і озер, у вільшаниках, у вологих лісах, у заростях.

Що й коли збирають? Квітки й листки — влітку (з травня по липень), корені, які діють сильніше, — восени і напровесні.

Коли застосовують? Як потогінний засіб при лихоманці, нежитю, грипі, отруєнні крові від укусів гадюки; як сечогінний засіб при нефриті, хворобах сечового міхура, асциті і випітному плевриті; при подагрі, ревматизмі; при болю в шлунку, проносі, дизентерії (дія дубильних речовин); при геморої.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків і квіток, настоюють 10 хв. П'ють по 1—2 склянки на день, ковтками. При лихоманці вживають кожні 2 год по 1 столовій ложці напару з суміші квіток гадючника в'язолистого і листків берези, взятих порівну (1 столова ложка на 300 мл окропу). В рослині є летка олія, сліди ваніліну і терпенів, саліциловий альдегід, геліотропін, аскорбінова кислота, глікозид спіреїн і метиловий ефір саліцилової кислоти. При проносі, дизентерії готують відвар кореня. На 1 склянку води беруть 2 столові ложки подрібненого кореня і варять 10 хв. П'ють 2 склянки на день. При болю у шлунку, а також при істеричних судомах випивають за 4—5 разів настояний за день напар (не відвар) з суміші квіток гадючника в'язолистого, листків кропиви і трави звіробою (по 2 столові ложки на 3—4 склянки окропу).

Для промивання гнійних ран, спринцювання при білях у жінок, для клізм при проносі і компресів на рани, які гнояться і не гояться, на нориці, виразки і фурункули застосовують відвар суміші кореня гадючника в'язолистого і кореня гірчака зміїного — Polygonum bistorta L., взятих порівну (повна жменя суміші на 2 л води); кип'ятять півгодини. Розтерті свіжі квітки або корінь прикладають на місце укусу гадюки і п'ють настій квіток та листків гадючника в'язолистого (окрім запобіжного щеплення).

При ревматичному болю з суміші спорошкованих листків або кореня гадючника в'язолистого, вазеліну і ланоліну в співвідношенні 5:9:6 роблять мазь для втирання в болісні місця (ланолін і вазелін можна замінювати топленим несоленим свинячим салом або вершковим маслом), одночасно п'ють кожні 2 год по півсклянки настояного протягом 10 хв напару з суміші квіток гадючника в'язолистого, липового цвіту і листків меліси в співвідношенні 10:5:5. При хронічному ревматизмі, подагрі беруть 1 столову ложку суміші цвіту гадючника в'язолистого, листків смородини (чорних порічок) і кори бузини чорної в співвідношенні 6:10:3 на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють 3 склянки на день.

Як виглядає гадючник шестипелюстковий? Багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище стовщене, без бульб, у кількості 1—23 у багаторічних рослин, до 10 см завдовжки і масою до 10 г. Бокові листочки більші, широкояйцевидні, в кількості 1 — 5 пар. Листки з густим і тонким сіро- або білоповстистим опушенням, переривчасто-перисті, щільні, зверху голі, темно-зелені. Стебло підняте вгору, тонке, гладеньке або ледь борознисте, з невеличкою кількістю стеблових листків. Вінчає стебло волоть дрібних жовтувато-білих запашних квіток по 5 або 6 пелюсток, з довгим нігтиком. Цвіте у червні — липні.

Де росте? По всій території України, крім Карпат, — у степах і на степових схилах балок та річкових долин, по сухих луках і сіножатях, у світлих лісах, в чагарниках, на узліссях, сухих лісових галявинах, часто в степовій та лісостеповій зонах.

Що й коли збирають? Стовщені кореневища, які містять глікозид гаультерин, летку олію, саліцилову кислоту, дубильні речовини, аскорбінову кислоту і мікроелементи: заліза, міді, кобальту, цинку. Викопують восени: у вересні — жовтні.

Коли застосовують? Як сильний потогінний і сечогінний засіб при подагрі, ревматизмі, захворюваннях серця і нирок; при проносі, виразковій хворобі шлунка, геморої, головному болю, епілепсії, укусах скажених собак (крім щеплень), свербежі, бородавках і при злоякісних пухлинах (гальмується ріст їхніх клітин). Готують відвари (1 частина коренів на 10 частин води, варять 5—7 хв) і настоянки на спирті (настоюють 1 частину подрібнених коренів на 10 частинах 30 % етилового спирту протягом 14 діб і вживають по 30 мл тричі на день протягом 2 міс).

22. Гіркокаштан звичайний (каштан кінський) — Aesculus hippocastanum L.*

Родина гіркокаштанові — Hippocastanaceae

Як виглядає? Дерево з гарною густою кроною до 30 м заввишки. Старе гілля брунатно-сіре, молоді товсті пагони — світло-бурі, голі. Бруньки до 2,5 см завдовжки, яйцевидні, темно-бурі, клейкі, покриті шкірястою лускою. Листки супротивні, черешкові, до 25 см у поперечнику, пальчастоскладні, складаються з 5—7 сидячих листочків, клиновидно-обернено-яйцевидних, зморшкуватих, знизу світліших, вздовж жилок пухнастих від рудих волосків. Квітки зібрані в гроно 20—30 см заввишки, чашечки квіток дзвоникуваті, пухнасті, з 5 нерівними лопатями. Віночок п'ятипелюстковий, білий з жовтуватою, далі червонястою плямою в зіві. Плід — зелена тристулкова коробочка 6 см завдовжки з неколючими шпичаками і з однією насіниною 2—3 см в поперечнику, покритою блискучою шкіркою, з сірою плямою на основі. Цвіте в травні, плоди дозрівають у вересні — жовтні.

Де росте? По всій території України (походить з Ірану) — висаджують у парках, вздовж алей.

Що й коли збирають? Кору молодих гілок — навесні, квіти — в травні, шкірку насіння — восени.

Коли застосовують? При матковій і гемороїдальній кровотечі, геморагічному діатезі, при варикозному розширенні вен, тромбофлебіті (стимулює антитромбічну активність сироватки крові), при атеросклерозі (змінює хімізм крові й особливо обмін холестерину), для профілактики апоплексії (в корі містяться глікозиди ескулетин і фраксин, які, подібно до дикумарину, уповільнюють зсідання крові, та речовини, рівноцінні хініну), при хворобах жовчного міхура, хронічних захворюваннях кишок, при суглоб-

ному ревматизмі, артриті різної етіології, малярії, нічному заніміння рук та ніг.

Свіжий, витиснутий з квіток сік вживають при геморої, варикозному розширенні вен, тромбофлебіті, атеросклерозі, разом з тіаміном всередину — 25—30 крапель на 1 ложку води двічі на день; законсервований спиртом у співвідношенні 1:2 п'ють по 30—40 г тричі на день при геморої, варикозному розширенні вен. Внаслідок тривалого вживання соку квіток гіркокаштана зникають біль і гулі розширених вен, якщо хвороба не задавнена. Настій кори вживають при тривалому проносі і малярії.

При гемороїдальній кровотечі беруть 1 столову ложку суміші квіток гіркокаштана, квіток арніки і квіток горобини звичайної (Sorbus aucuparia L.) в співвідношенні 2:1:2 на 1 склянку окропу, напарюють протягом 30 хв і п'ють по 1 склянці двічі на день. Ще роблять малі холодні клізмочки з відвару кори гіркокаштана в 1 склянці води. М.А.Носаль рекомендує при гемороїдальних кровотечах, безпосередньо після випорожнення, робити п'ятнадцятихвилинні холодні сидячі ванни з додаванням відвару кори гілок гіркокаштана (50 г на 1 л води). При матковій кровотечі (у період клімаксу, але не в зв'язку із злоякісними пухлинами) промивають піхву двічі на день відваром шкірок стиглих насінин гіркокаштана (15 г на 0,25 л води — кип'ятять на малому вогні 10 хв). Спиртовою настоянкою шкірок стиглих насінин гіркокаштана (40 г на 1 л спирту) розтирають болісні місця при ревматизмі, артриті. Екстракт кори на олії захищає шкіру від засмаги.

23. Гірчак перцевий (водяний перець) — Polygonum hydropiper L.*

Родина гречкові — Polygonaceae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 30—70 см заввишки. Стебло порожнисте, вузлувате, у верхній частині гіллясте, червонясте. Листки чергові, довгасто-ланцетовидні, часто з чорними плямами, цілі, голі, при основі з розтрубами, на смак гірко-гостро-перцеві. Квітки дрібні, зібрані у повислі вигнуті, переривчасті волоті, зеленкуваті, часто зверху рожеві; оцвітина з 4—5 глибокороздільними частками, засіяними золотавими цятками, де містяться смолисті речовини. Цвіте в липні — серпні.

Де росте? Майже по всій території України, за винятком Полинового Степу і Криму, на вологих місцях, коло річок, ставків, канав, у вологих проліссках.

Що й коли збирають? Усю траву — під час цвітіння, наприкінці літа, зрізаючи її над землею.

Коли застосовують? Як кровоспинний, знеболювальний засіб, головним чином при матковій кровотечі (менорагії, дисменореї, після викидня і пологів), при геморої (в рослині містяться вітамін К, дубильні речовини, трохи летної олії, рутин, кверцетин, глікозид полігопіперин, органічні кислоти), але слабший за дією від ріжків.

Для приготування чаю беруть 1 столову ложку подрібненої трави гірчака перцевого на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв. П'ють 1—2 склянки на день ковтками. Настоянку на спирті (1:4) вживають по 20 крапель тричі на день.

М.А.Носаль рекомендує застосовувати відвар рослини для сидячих п'ятнадцятихвилинних ванн при геморої. Для цього на 2 л води беруть повну пригорщу трави гірчака перцевого, кип'ятять 15 хв і настоюють 20 хв. Виливають у таз, додають 2 склянки дуже гарячого молока, в якому варилося 400 г подрібненої булки. Ванни приймають щоденно протягом місяця.

Застосовують для виготовлення мазі при лікуванні гемороїдальних гуль, що супроводжуються болем і свербежем у задньому проході (див. *Льонок звичайний*).

При головному болю прикладають на потилицю замість гірчичника потовчену свіжу траву гірчака перцевого, яка діє сильніше, ніж висушена. Свіжим соком рослини змазують тваринам рани, щоб на них не сідали мухи; свіжими листками перекладають свіжопосолене м'ясо, щоб мухи не заносили туди яєць.

24. Глід колючий (глід-колюх) — Crateagus oxyacantha L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Кущ, рідше деревце до 5 м заввишки. На міцних, пурпурово-брунатних пагонах рідкі, товсті, прямі, 2,5—4 см завдовжки колючки. Листки 2—6 см завдовжки, широкоромбічні, з голими черешками, з обох боків короткоопушені по краях пилчасті, перисто-три-, п'ятилопатеві. Квітки двостатеві, з білими (або червоними) пелюстками, зібрані в щитковидні суцвіття. Запах квіток специфічний, приємний. Плоди червоні, рідше червоно-жовтуваті, з борошнистою м'якоттю і 2—5 кісточками. Цвіте у травні—червні, плоди дозрівають у серпні.

Де росте? Як декоративний кущ — у парках, у живоплотах; як дикорослий — по узліссях листяних лісів, серед чагарників, на крутих річкових берегах у Закарпатті.

Що й коли збирають? Квітки — в травні, плоди — в серпні.

Коли застосовують? При функціональних розладах серцевої діяльності (при сильних нервових зворушеннях, при запамороченні, при серцевій недостатності після виснажливих хвороб, при ангіоневрозі клімактеричного періоду — приливи крові до голови), в початковій стадії гіпертонічної хвороби, при безсонні у хворих з порушенням серцевої діяльності і при гіпертиреозі з тахікардією. Глід понижує збудливість центральної нервової системи, тонізує серцевий м'яз, посилює кровообіг у коронарних судинах серця і судинах мозку, усуває тахікардію і аритмію, знімає неприємне відчуття у ділянці серця, дещо знижує артеріальний тиск і поліпшує загальний стан хворих. (Сильніше діє вічнозелений барвінок малий — Vinca minor L., багатий на рутин і алкалоїд вінін, який знижує артеріальний тиск). Глід

допомагає і при миготливій аритмії (діють глікозиди кратегін, холін; кратегусова, урсулова, олеанова кислоти, сапоніни та флавоноїди). При атеросклерозі знижує рівень холестерину в крові. Може посилювати дію дигіталісу, конвалії, строфанта.

Застосовують як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці тричі на день. Як краплі готують так. Настоюють повну жменю свіжих квіток чи стиглих плодів на 0,25 л спирту чи міцної горілки (1:2) протягом 14 діб, відціджують і вживають по 40 крапель тричі на день на ложці води (витиснутий із свіжих квіток сік консервують у співвідношенні 4:1 90 % етилового спирту). Людям дратливим, нервовим, особливо при істеричних припадках, клімаксі (у жінок) готують чай із 1 столової ложки з верхом суміші трави собачої кропиви, маренки запашної, листків ожини, трави сухоцвіту болотяного і квіток глоду в співвідношенні 2:2:2,5:1,5:1, взятої на 1 склянку окропу. Настоюють 10 хв, п'ють 3 склянки на день.

При підвищеному артеріальному тиску 1 столову ложку суміші квіток глоду, плодів глоду, трави хвоща польового, трави омели білої, зубців часнику, квіток арніки гірської і трави деревію тисячолистого в співвідношенні 3:3:3:3:3:1:4 настоюють на 1 склянці окропу і п'ють по 0,25 склянки 4 рази на день.

При серцевому неврозі з порушенням травлення, безсонням беруть 2 повні чайні ложки суміші квіток глоду колючого, трави споришу звичайного і трави хвоща польового в співвідношенні 5:3:2, настоюють півгодини на 1 склянці окропу. При серцевій слабкості настій випивають протягом дня.

Настоянку квіток та листків глоду на 70 % етиловому спирті у співвідношенні 1:10 (по 15—60 крапель тричі на день, у півсклянки води) чи їх водний напар рекомендують як чудовий тонізуючий, спазмолітичний і заспокійливий засіб. У дуже високих дозах (в 4—5 разів більших за звичайно призначувані) і за тривалого й систематичного їх вживання глід не тільки купірує, але часто на кілька років припиняє появу припадків стенокардії. А при ангіні, інфаркті міокарда, декомпенсації глід діє сприятливіше, ніж нітросполуки та опійні препарати, бо не дає побічних токсичних дій і не виявляє гальмівного впливу на функцію кишок (не спричинює запору). Посилюючи серцеві скорочення, глід встановлює рівновагу між серцевою діяльністю та артеріальним тиском: підвищений артеріальний тиск знижує, а знижений — підвищує і тим самим зменшує збудливість симпатичної нервової системи. При безсонні, пов'язаному з нервовим збудженням, забезпечує спокійний, глибокий і тривалий сон, не зумовлюючи після пробудження стану психічного пригнічення. І, нарешті, діючи десенсибілізуюче, глід дає добрі наслідки при різних алергійних захворюваннях. Наприклад, у ряді випадків гострого суглобного ревматизму біль значно послаблюється уже через кілька діб після призначення глоду (дія леткої олії, яка міститься у квітках).

Проте при гіпертензії ниркового походження глід не дає сприятливих наслідків.

25. Глуха кропива біла — Lamium album L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—60 см заввишки, з довгими підземними пагонами і негіллястими чотиригранними, спрямованими догори стеблами. Вся рослина пухнаста від притиснутих до стебла волосків. Листки супротивні, серцевидно-овальні, черешкові, пилчасті, нагадують листки кропиви, але не жалять. Квітки розміщені кільцями в пазухах листків, великі, білі, двогубі, пахнуть медом. Цвіте з травня до осені.

Де росте? В Західних і Правобережних районах території України — розсіяно. Компактними масивами росте в садах, у затінку коло жител і тинів, на засмічених місцях, а також серед чагарників і в лісах.

Що й коли збирають? Віночки квіток, висмикнути їх з чашечок, а також листки, під час цвітіння рослини.

Коли застосовують? При скрофульозі, кропив'янці, екземі, фурункульозі, висипах на тілі, для очищення крові і лікування ран; при недокрів'ї у молодих людей; при хронічних хворобах сечових шляхів (уретрит, цистит, пієліт, нефрит) та при опуханні селезінки у хворих на малярію; при розладі нервової системи і геморої, хворобах легень (бронхіт), горла та матки, як кровоспинний засіб. Квітки діють протизапально, в'яжуче, тонізують діяльність нервової системи.

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток (або листків) і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері, ковтками. Для регуляції менструацій у жінок беруть 1 ложку суміші квіток кропиви глухої білої, трави приворотня звичайного, трави деревію і кореня валеріани в співвідношенні 5:2:1:2 на склянку окропу, настоюють півгодини і п'ють по півсклянки 3—4 рази на день. Крім того, для регуляції менструального циклу застосовують напар із суміші квіток кропиви глухої білої, квіток ромашки, квіток нагідок лікарських, трави рути запашної, листків м'яти холодної, листків меліси, кореня валеріани і кори крушини ламкої (порівну) — беруть 1 повну столову ложку на 1 склянку окропу, напарюють, остуджують і випивають ковтками протягом дня. При болісних менструаціях, дисменореї беруть 1 столову ложку квіток кропиви глухої білої, трави приворотня звичайного, квіток ромашки і трави гірчака перцевого в співвідношенні 2:2:2:4 на 300 мл води, варять 15 хв і п'ють 1—3 склянки відвару на день.

Ефективність глухої кропиви білої як лікувального засобу пояснюється вмістом леткої олії, сапонінів, холіну, гістаміну дубильних речовин, аскорбінової кислоти і слизу у квітках та аскорбінової кислоти і каротину, дубильних речовин, сапонінів і слизу — в листках.

При хворобах горла, легень та матки як кровоспинний засіб п'ють відвар суміші квіток глухої кропиви білої, братків триколірних та листя суниць (порівну). Беруть 2 столові ложки на 1 склянку води, варять 5 хв, відціджують, відтискають і п'ють по 2 склянки на день. Замість відвару можна вживати

свіжий сік, витиснутий з цілої рослини (прокип'ячений на водяній бані), по 2 столові ложки тричі на день — при недокрів'ї, хворобах печінки і селезінки та матковій кровотечі. При ексудативному діатезі беруть 1 столову ложку суміші квіток глухої кропиви білої, трави шандри, трави маренки запашної, трави приворотня, трави деревію і квіток ромашки лікарської (порівну) на 1 склянку окропу, варять 5 хв, відціджують, відтискають. П'ють відвар в обід і ввечері по 1 склянці.

26. Горіх волоський — Juglans regia L.

Родина горіхові — Juglandaceae

Як виглядає? Довговічне могутнє дерево з густою, розкиданою кроною і бальзамічно-запашним листям. Листки довгочерешкові, до 0,5 м завдовжки, непарноперисті, з 5—9 овальними частками, які, зокрема, бувають до 15 см завдовжки. Чоловічі квітки зібрані в товсті, густі, звислі котики, жіночі — по 2—3 на вкорочених пагінцях, зелені, непоказні. Плід — куляста кістянка, окутана зеленим оплоднем, який під осінь чорніє, лускається, відшаровує здерев'янілу, борознисту, двостулкову кістянку з чотирилопатевим, всередині покритим тонкою бурою шкіркою, насінням — смачним горіхом. Цвіте в квітні — травні.

Де росте? Розводять у садах, на присадибних ділянках, у дикому стані росте в лісах субтропіків. (Походить з Балкан, Малої та Середньої Азії).

Що збирають? Зелені неспілі плоди і молоді листки, відщипуючи їх від центрального черешка. Сушать швидко, на горищах, бо легко чорніють і псуються.

Коли застосовують? При авітамінозі С; як засіб, що в'яже й очищує кров при лишаях і висипах на шкірі; для нормалізації менструального циклу; як глистогінний засіб (завдяки дії алкалоїду югландину, леткої олії, дубильних речовин, кислот тощо). У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку порізаних листківі настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці двічі-тричі на день: при цинзі, цукровому діабеті (зменшує процент цукру в сечі), як засіб проти круглих глистів і при шкірних хворобах. Дубильні та інші речовини, що є в горісі, сприятливо діють при гастриті і коліті, усуваючи слиз, що скупчується, а також при проносі.

З дрібно порізаних зелених плодів готують спиртову настоянку. Для цього 30 плодів горіха заливають 1 л етилового спирту і виставляють на 14 діб на сонце, потім відціджують і п'ють по 30 мл при болю в шлунку, кишках, при нестравності, тричі на день, перед їдою. Хворим з підвищеною кислотністю шлункового соку рекомендується з'їдати щоденно по 25—100 г зерен горіха.

Відвар листків горіха (5 г на 1 склянку води) дають дітям при рахіті, скрофульозі, ексудативному діатезі, запаленні лімфатичних залоз по 1 чайній чи десертній ложці тричі на день. При вуграх беруть 1 столову ложку суміші (порівну) листків

волоського горіха, кореня лопуха, кореня оману високого і трави звіробою на 1 склянку води, варять 5 хв. Випивають 2—3 склянки відвару на день.

При надмірній лактації у жінок, які годують немовлят груддю, вживають настій 1 чайної ложки суміші (в співвідношенні 2:4:4) листків волоського горіха, шишок хмелю, листків шавлії — на 1 склянці окропу. П'ють 2—3 склянки на день.

При нічному потінні, при туберкульозі варять 1 столову ложку суміші (в співвідношенні 2,5:2,5:2,5:5) зелених оплоднів волоського горіха, листків шавлії, кореня валеріани і трави хвоща польового в 1 склянці води протягом 15 хв. П'ють по 3 склянки на день протягом 2—3 міс.

Відваром (5 г листків у 1 склянці води) полощуть горло при ангіні і використовують його для примочок (завдяки барвнику юглону), як бактерицидний (протимікробний) неспецифічний засіб, при лікуванні туберкульозу шкіри (вовчанка, скрофулодерма, індуративна еритема, лишай скрофульозний, бородавчастий туберкульоз шкіри), хронічних епідермофітій і стрептококових та стафілококових захворювань шкіри.

Відвар листків волоського горіха (беруть пригорщу на 3 л води) додають до ванн для дітей, хворих на скрофульоз та рахіт. Також можна ним (краще відваром оплоднів) мити голову, щоб надати волоссю темнішого кольору. Свіжі листки відлякують комах.

27. Горицвіт весняний — Adonis vernalis L.*

Родина жовтецеві —Ranunculaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—60 см заввишки, з темно-бурим, трохи галузистим коренем, з якого виростають кілька стебел, деякі з них не квітконосні. Стебла біля основи вкриті бурими листками у вигляді луски. Стеблові листки чергові, напівобгортні, сидячі, п'ятипальчастороздільні. Дві нижні ділянки коротші, перисті, верхні — три-, двоперисті, з вузькими, лінійними, голими, цілими частками. Квітки яскравожовті, великі, до 6 см у поперечнику, одинцем вінчають квітконосні стебла і їхні відгалуження, зісподу буруваті, з пухнастою чашечкою, У віночку квітки 15—20 довгастих зубчастих пелюсток. Плід — кулястий багатогорішок. Існує кілька видів горицвіту. Цвіте з ранньої весни до половини травня.

Де росте? На глинисто-вапнякових грунтах: по сухих відкритих схилах, на узліссях березових і дубових лісів, на галявинах, серед чагарників. Поширений у лісовій і степовій, особливо в чорноземній, зонах у Криму, на яйлі. Зрідка трапляється на степових схилах в Росточчі-Опіллі і на півдні Полісся (Волинська область — м.Володимир-Волинський; Овадніський район, с.Верба; Житомирська область; Львівська область — Золочівський район, с.Червоне;Івано-Франківська область — Рогатинський район, Чортова гора).

Що й коли збирають? Зрізають усю верхню частину рослини, залишаючи голу нижню, і багаторічне кореневище, під час цвітіння. Сушать у затінку при температурі 30 °С.

Коли застосовують? При серцевих хворобах з явищами декомпенсації, при задишці, набрякові ніг і неврозах серцево-судинної системи; при асциті, гострому запаленні нирок, інфекційних хворобах (плямистий тиф, грип, скарлатина тощо), при емфіземі легень (ядусі)[1].

Горицвіт збільшує силу серцевих скорочень і уповільнює ритм (дія глікозидів цимарину і адонітоксину, подібна до дії строфанту). В суміші з собачою кропивою серцевою, валеріаною і мелісою вживають при нервовій збудливості, безсонні, епілепсії, також при приступах глаукоми.

У вигляді чаю готують так. На 2 склянки окропу беруть 1 столову ложку порізаної рослини і настоюють 10 хв. Вживають щогодини по 1 столовій ложці. Чай приготовляють щодня свіжий (швидко псується). При асциті внаслідок гострого і хронічного запалення нирок беруть 1 столову ложку суміші (за масою) трави горицвіту, листків мучниці, березових бруньок і трави хвоща польового в співвідношенні 4:5:3:2, заливають 1 склянкою окропу, парять у духовці 2 год, кип'ятять на малому вогні 5—10 хв і вживають щогодини по 1 столовій ложці. При цьому дотримують безсольової дієти, постільного режиму і через день приймають теплі ванни. Завдяки цьому збільшується виділення сечі, зникають набряки, поліпшується загальний стан. При неврозі серцево-судинної системи 1 столову ложку суміші трави горицвіту, кореня валеріани, трави собачої кропиви серцевої і листків меліси в співвідношенні 1:2:3:4 заливають 1 склянкою окропу і настоюють 10 хв. П'ють по 0,25 склянки двічі на день, вранці і ввечері.

28. Гравілат міський (підлісник) — Geum urbanum L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 60 см заввишки, з багатоголовим кореневищем червонуватого кольору, яке за смаком і запахом нагадує гвоздику. Стебло порожнисте, малогіллясте, пряме, шорсто-волохате. Листки м'яковолосисті, прико-

---

1 Склянка міцного чаю — напару листків чайного куща (Thea sinensis L.) — з родини чайних (Theaceae) у хворих на серцево-легеневу недостатність короткотривало збуджує і тонізує центральну нервову систему, діє сечогінно, піднімає артеріальний тиск, зменшує відчуття фізичної і розумової втоми, полегшує біль голови. Адже в листках китайського чаю містяться: алкалоїд кофеїн, тіамін, рибофлавін, пантотенова й нікотинова кислоти, дубильні речовини, які сприяють нагромадженню аскорбінової кислоти в організмі, і вітамін Р, який запобігає крововиливам у сітківку ока, мозок. Міцний чай з листків чайного куща у поєднанні з горицвітом весняним дають пити при інфекційних хворобах, коли треба підтримати функцію серця.

реневі — великоперисті, стеблові — сидячі, трироздільнолопатеві. Квітки на довгих квітоніжках, поодинокі, п'ятипелюсткові, жовті. Насіння має гачки, якими чіпляється до одягу. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? Переважно в чорноземній зоні по всій території України, крім Карпатських лісів, Західного Лісостепу і Полинового степу — по чагарниках, лісах, на засмічених місцях, іноді під тинами сільських садиб.

Що й коли збирають? Усю рослину — під час цвітіння, кореневища — восени.

Коли застосовують? Як протизапальний і антисептичний засіб при слизистому проносі, гастриті, запаленні товстої кишки, при внутрішніх кровотечах; нездужанні нервового характеру; геморої; при запаленні легень, як відхаркувальний засіб і при нічному потінні; при блюванні; здутті і болю у животі; при порушенні функції печінки. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку трави гравілату і настоюють 10 хв. Дужче діють корені в тій самій дозі, але їх треба варити 10 хв. П'ють 1—2 склянки настою на день, ковтками. Запашний відвар коренів гравілату вживають при білях у жінок, для полоскання рота і горла при ангіні, стоматиті і гінгівіті та для ванн дітям, хворим на рахіт і скрофульоз. При запаленні ясен, амфодонтозі настоянкою коренів гравілату на гвоздиковій олії (настоювати протягом 14 діб) у співвідношенні 2:1 мажуть ясна, які кровоточать.

Різнобічність лікувальної дії зумовлюють: глікозид геїн, дубильні речовини (40 %), гіркоти, смоли і летка олія, що має запах гвоздики.

29. Гречка посівна — Fagopyrum sagittatum Gilib.

Родина гречкові — Polygonaceae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 15—70 см заввишки. Стебло майже голе, пряме, у верхній частині гіллясте, червонясте або зелене. Листки чергові, трикутні або яйцевидні, з серцевидною або стрілковидною основою, на верхівці загострені; нижні — довгочерешкові, верхні — сидячі з розтрубами. Квітки запашні, зібрані в щитковидні грона. Приквітки рожеві, червоні або білі, п'ятироздільні з яйцевидними частками. Плід — тригранний коричневий горішок. Рослина медоносна. Цвіте в липні, дозріває в серпні.

Де росте? Висівається як польова культура по всій території України.

Що збирають? Розквітлі верхівки — для виробництва глікозиду рутину[1], близького до вітаміну Р, який ущільнює стінки кровоносних судин і зменшує їхню ламкість, а також барвного

---

[1] Багата на рутин (12—30 %) також софора японська (Sophora japonica L.) з родини метеликових (Papilionaceae). Це декоративне дерево до 20 м заввишки, подібне до білої акації (робінії), лише без колючок, яке добре

глікозиду рутину — оксифлавону, близького до цитрину, кверцитрину та ізокверцитрину.

Коли застосовують? Як дієтичний засіб — з борошна і круп, завдяки великому в них вмісту білків, крохмалю (67 %), вітамінів тіаміну, рибофлавіну, мікроелементів заліза, кальцію, фосфору, цитринової та яблучної кислот, готують поживні страви.

Застосовують як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненого суцвіття гречки і настоюють 10 хв. П'ють по 3 склянки на день при бронхіті, щоб пом'якшити сухий кашель і видалити густе харкотиння, а особливо при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, щоб запобігти крововиливу в серцевий м'яз, також при скарлатині, плямистому тифі і при променевій хворобі (містить рутин — у листках і фагопірин — у квітках).

При атеросклерозі 1 столову ложку суміші квіток гречки, листків ожини, листків омели білої, трави собачої кропиви серцевої і сухоцвіту болотяного в співвідношенні 2:2,5:1,5:2:1,5 заливають 1 склянкою окропу, настоюють 10 хв і п'ють по 3 склянки на день, ковтками. Лікування тривале.

акліматизувалося у нас у парках Закарпаття, південного Криму й Одеської та Херсонської областей. Кора дерева гладка, темно-зелена, з сочевичками. Добрий медонос, з квіток добувають цінну жовту фарбу для фарбування шовку. Цвіте в липні — серпні. Плоди її до 6 см завдовжки — м'ясисті боби з перехватами між окремими насінинами, що подібні до сочевиці й плавають у жовтувато-зеленому клейкому соку. Боби дозрівають у вересні й зимують на дереві. Для приготування ліків використовують нерозквітлі пуп'янки квіток і стиглі (навіть зовсім сухі) боби.

Свіжозібрані стиглі боби промивають перевареною водою, розрізують через насінину на шматки й заливають у скляній або порцеляновій посудині 56 % етиловим спиртом у співвідношенні 1:1 (коли сухі, то у співвідношенні 1:2) і настоюють, часто збовтуючи, 10 діб. Потім відтискають, відстоюють, фільтрують через вату та пропускний папір. Утворюється неотруйна, без побічних дій настоянка, яку вживають всередину від 10 крапель до 1 чайної ложки, 4—5 разів на день: для лікування і профілактики внутрішніх кровотеч різного походження, зокрема в мозок, серце, сітківку ока; при стенокардії, гіпертонічній хворобі, цукровому діабеті, склеротичному переродженні стінок кровоносних судин, при захворюваннях нирок, геморагічному діатезі, виразковій хворобі шлунка й дванадцятипалої кишки, при гастриті, виразковому коліті, проносі, хворобах печінки, плямистому тифі, сепсисі, тромбофлебіті, геморої, ревматизмі, глистах, при капілярних крововиливах токсичного походження (отруєння миш'яковими сполуками, саліцилатами тощо), — одночасно з аскорбіновою кислотою.

Замість настоянки бобів можна вживати настоянку нерозквітлих пуп'янків квіток софори (20 г квіток на 100 г 70% етилового спирту, настоюють 7 діб) — по 20—40 крапель, тричі на день.

Ці самі настоянки вживають при опікові, відмороженні, туберкульозі шкіри, вовчанці (відмороженні I і II ступенів загоєння настає через 5—6 діб, а при відмороженні III ступеня, туберкульозі шкіри та вовчанці виразки зарубцьовуються багато швидше). Діють болезаспокійливо і тому вживають їх для лікування забитих місць, фурункулів, карбункулів, парапроктиту, гайморита, у формі зрошувань, промивань, змазувань, накладання тампонів (двічі на день), стерильних пов'язок на рани.

5—10 % водний розчин настоянки нерозцвілих пуп'янків квіток софори втирають у шкіру голови, щоб припинити випадіння волосся, роблять з нього компреси при ячмінцях на оці, ванночки при грибкових захворюваннях шкіри, екземі; його закапують у ніс при нежитю, а також полощуть ним рот при зубному болю і запаленні ясен.

Сухе гречане борошно, просіяне на густе сито, вважають доброю присипкою для немовлят.

30. Грицики звичайні (А) — Capsella bursa pastoris Medic.

Родина хрестоцвіті — Cruciferae

Як виглядають грицики звичайні? Однорічна, іноді дворічна трав'яниста рослина 20—50 см заввишки, з прикореневою розеткою перисторозсічених листків і простим, іноді гіллястим, стеблом, на якому листки дрібні, сидячі, цілі або виїмчасто-зубчасті. Квітки білі, дрібні, зібрані в довгу волоть. Плоди поступово достигають від низу до верху — це стручки у вигляді серця або торбинки[1]. Цвіте у березні — жовтні.

Де ростуть? По всій території України (бур'ян) — на полях, городах, коло доріг, жител.

Що й коли збирають? Усю квітучу рослину, з травня по серпень.

Коли застосовують? Як продукт харчування: листки кладуть у супи, борщі, салати, насіння замінює гірчицю. Грициків містять аскорбінову кислоту, вітамін К, яблучну і цитринову кислоти, холін, сапоніни, калій; їх листки мають фітонцидну активність (подібно до хрону), містять сірку. Експериментально доведено, що грициків знижують артеріальний тиск, посилюють скорочення м'язів матки і звужують периферичні кровоносні судини.

Чай з грициків готують так. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні ложки грициків і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку чаю натщесерце і 1 ввечері, ковтками: при хворобах нирок і сечового міхура, опухлій селезінці, при кровотечі з носа, легеневих, ниркових, при виснажливих маткових кровотечах у клімактеричний період; при холециститі, розладах обміну речовин, при кам'яній хворобі. Сік з подавлених і витиснутих рослин грициків допомагає при ревматизмі і проносі (40—50 крапель на ложку води або 30—40 мл горілки).

При гіпертонії й атонії м'язів кишок (діють холін, глікозид гізопін, інозид, алкалоїди, цитринова кислота) грициків мають властивість знижувати артеріальний тиск і посилювати перистальтику кишок. Настоюють 2—3 столові ложки сухої або свіжої трави грициків на 1 склянці окропу 15 хв і випивають напар протягом дня за 3 рази. Дуже корисно вживати грициків, добре

---

[1] Дуже подібний до грициків звичайних (з тієї самої родини) талабан польовий (Thlaspi arvense L.), напар якого п'ють від лихоманки і щоб розрідити надто густе слизове харкотиння, понизити кислотність шлункового соку. Діє сечогінно, потогінно, прискорює і посилює менструацію у жінок. Настій трави талабану з квітками і зеленими плодами (круглі, крилаті, за смаком і запахом нагадують редьку чи гірчицю) збуджує статеву діяльність. Застосовують для компресів на рани.

розтерті в ступці з цукром (15 г свіжої трави грициків з 45 г цукру). Цю масу споживають протягом дня.

При каверні в легенях на 2 склянки води беруть 2 столові ложки грициків, 1 столову ложку дубової кори і півсклянки портвейну; усе це варять 10 хв у закритій посудині і весь напар випивають протягом дня (за три рази).

Для припинення тривалої маткової кровотечі 1 столову ложку суміші трави грициків, трави споришу і трави омели білої в співвідношенні 3:3:4 заварюють в 1 склянці води, настоюють півгодини і п'ють щодня ввечері по 3/4 склянки.

Застосовують настій для компресів на забиті місця і садна.

31. Деревій тисячолистий (кривавник) — Achillea millefolium L. *

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 20—50 см заввишки, з приємним запахом (бальзамічним). Кореневище повзке, з пагонами. Стебло пряме, трохи волосисте, як і листки. Листки двоперисті. Кошики, зібрані в багатьох довгастих складних щитках на верхівці стебла та його розгалужень, дрібні, пахучі, звичайно білі (але зустрічаються рожеві або з фіолетовим відтінком), на смак гіркі. Цвіте у травні — жовтні.

Де росте? На всій території України — по луках, полях, межах, біля доріг, по схилах, чагарниках, лісах.

Що й коли збирають? Листки, суцвіття і квітки, під час цвітіння.

Коли застосовують? При хворобах печінки, нирок і сечового міхура, при виразці шлунка, гастриті, при сильному болю (спазмах) у шлунку; як кровоспинний засіб (для збільшення кількості тромбоцитів у крові) при кривавому проносі, кровотечі з носа, кровохарканні, при мізерних менструаціях, геморої, виразках, ранах; для поліпшення обміну речовин; при запамороченні, нудоті, головному болю; для поліпшення травлення (діють глікоалкалоїд ахілеїн, дубильні речовини, летка олія, в складі якої є борнеол, цінеол, азулен, аскорбінова кислота, вітамін К, фітонциди), при недокрів'ї, як потогінний засіб, засіб проти нічного нетримання сечі.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку деревію і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки на день, ковтками. Цей чай не рекомендується тим, хто мав раніше висипи на тілі, бо при вживанні його висипи можуть знову з'явитися. При сильному болю у шлунку застосовують настій деревію у суміші з квітками ромашки — беруть 1 столову ложку деревію і 1 столову ложку квіток ромашки на 1 склянку окропу. При запаленні сечового міхура 2 столові ложки суміші деревію, березових бруньок, листя мучниці, трави приворотня і кореня аїру в співвідношенні 2:2:2:1:1 беруть на 2,5 склянки сирої води, варять 5—7 хв, настоюють півгодини. Відвар випивають протягом дня, за 4 рази. Спорошковані листки деревію

порівну з листками кропиви діють кровоспинно і протизапально (азулен, що міститься в леткій олії деревію).

При хронічному гастриті і виразковій хворобі шлунка 2 столові ложки подрібненої трави деревію кип'ятять в 250 мл води протягом 5—10 хв і відвар п'ють по півсклянки, тричі на день, за 10—15 хв до їди, протягом 25—30 діб. Настоянку кошиків деревію на 70 % етиловому спирту в співвідношенні 1:5 рекомендують при схильності до стенокардії, при спазмах гладкої мускулатури кишок (20 крапель перед їдою). Діє спазмолітично і судинорозширювально. Лікування тривале, але ефект стійкий.

Для лікування ожиріння беруть 1 столову ложку суміші трави деревію тисячолистого, цистозири бородатої[1], трави звіробою звичайного у співвідношенні 4:2:2 або суміші трави деревію тисячолистого, кореня любистку лікарського, шишкоягід ялівцю, цистозири бородатої, кори крушини ламкої і кори жостеру проносного в співвідношенні 50:5:5:10:20:10 на 1 склянку води, варять 5—7 хв та п'ють відвар гарячим по 1 склянці вранці протягом тривалого часу. (Слід уникати надмірного вживання солодощів, жирних та борошняних страв). Сік деревію з медом вживають для посилення апетиту та поліпшення обміну речовин, а також при хворобах печінки. Він збільшує кількість молока у жінок, які годують немовлят груддю. Вживають по 1 чайній ложці тричі на день. М.А.Носаль рекомендує при сильному серцебитті додавати на склянку неміцного виноградного вина 24 краплі соку деревію і 24 краплі соку рути — випивати протягом дня 2 рази.

Сік, витиснутий з чистих листків деревію, нанесений на свіжу рану, спиняє кровотечу і сприяє загоєнню. Так само діє напар деревію з домішкою $^1/_3$ частини квіток ромашки. Цим напаром добре мити обличчя, особливо коли є висипи на шкірі. Внаслідок цього вона стає як оксамит, набуває приємного матового кольору.

32. Дивина скіпетровидна (коров'як скіпетровидний) — Verbascum thapsiforme Schrad.

Родина ранникові — Scrophulariaceae

Як виглядає? Дворічна трав'яниста рослина. В перший рік дає розетку листків, на другий виростає заввишки 50—200 см квітконосне стебло. Листки великі, довгасто-еліптичні, зарубчасті; середні і верхні збігають по всій довжині міжвузля. Уся рослина

[1] Цистозира бородата (Cystosira barbata L. з родини Phaeophytae — бурих водоростей) росте по всьому узбережжі Чорного моря, по скелястих місцях на висоті 2—8 м. Слань розгалужена, росте кущем до 1 м заввишки і 0,5 см завтовшки. Містить у собі багато йоду, полісахарид альгінової кислоти, бром. Можна її застосовувати для лікування гіпертиреозу.

шерстисто-повстиста. Квітки п'ятипелюсткові, світло-жовті, великі, 2,5—3 см у поперечнику, зібрані в колосовидне грono донизу. Запах свіжих квіток ніжний, сухі пахнуть медом. Цвіте у червні — липні.

Де росте? У Степу і Лісостепу, зрідка в західних областях України, на Поліссі, в гірському та Південному Криму — на горбах, при дорогах, на сонячних узліссях, на перелогах, по каменоломнях і каменистих місцях, по кручах берегів рік, залізничних насипів.

Що й коли збирають? Розкриті віночки квіток, у суху, сонячну погоду, вириваючи їх з чашечок; сушать відразу. Осипаних на землю не слід збирати.

Коли застосовують? Як пом'якшувальний, відхаркувальний, протиспазматичний засіб.

Як засіб, що обволікає запалені місця при хворобах горла, кашлі, кровохарканні, бронхіті, емфіземі, коклюші, при захворюваннях травного каналу, запорі, геморої (в квітках містяться гіркі речовини, леткі олії, сапоніни і слиз), при запаленні слизової оболонки очей. Послаблює болісні рефлекси, судоми, зменшує набряки тканин. Дія дивини легконаркотична.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток, варять 1 хв, настоюють 10 хв; п'ють 2 склянки на день, ковтками. Проти кашлю у дітей готують сироп. Беруть по 1 столовій ложці квіток дивини і кореня алтеї на 1 склянку води, варять 15—20 хв, додають 200 г цукру і кип'ятять, поки не вийде сироп. Дають пити по 3—4 чайні ложки на день.

При кашлі у дорослих 1 чайну ложку суміші (порівну) квіток дивини, квіток калачиків лісових, квіток цмину піскового і квіток алтеї заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять 5 хв і п'ють 1—2 склянки на день. Замість риб'ячого жиру для дітей рекомендують такий засіб. Варять 5 хв у склянці води суміш 1 столової ложки квіток дивини і по 1 чайній ложці квіток нагідок та квіток ромашки, додають 1 столову ложку цукру і дають пити по 1 столовій ложці тричі на день при виснаженні. Як потогінний засіб беруть 1 столову ложку суміші (порівну) квіток дивини, калачиків лісових, бузини чорної, квіток липи і сушених ягід малини на 2 склянки окропу, парять півгодини і випивають гарячим на ніч.

Рани і тріщини на сосках у жінок змазують соком тертої моркви і засипають дрібним порошком квіток дивини.

Для полоскання горла — 1 столову ложку суміші квіток дивини, листків підбілу звичайного, кореня алтеї і квіток калачиків лісових (порівну) варять в 1 склянці води протягом 5 хв і відвар використовують теплим. Для промивання пролежнів та опечених місць беруть 1 столову ложку суміші квіток дивини, трави звіробою, квіток ромашки в співвідношенні 3:3:2 на 1 склянку води, кип'ятять 15 хв і відціджують у чисту пляшку.

При виразках, ранах і гемороїдальних гулях 4 жмені квіток або подрібнених коренів дивини скіпетровидної заварюють у 5 л води, 1 хв кип'ятять, настоюють і роблять п'ятнадцятихвилинні сидячі винни тричі на тиждень.

33. Дрік красильний (жовтило) — Genista tinctoria L. *

Родина бобові — Leguminosae

Як виглядає? Багаторічна напівкущова рослина 100—150 см заввишки. Стебла її без колючок, гостроребристі, вкриті низьким пухом, з гілками, спрямованими догори. Листки чергові, суцільні, ланцетні або еліптичні, переважно по краях і вздовж жилок з пушком, мають маленькі прилистки. Квітки метеликові, золотаво-жовті, в довгастих гронах на кінцях гілок і стебел; приквітки довші за двогубу чашечку. Плоди — голі лінійні, трохи зігнуті боби. Цвіте у травні — червні, частково в серпні.

Де росте? Майже на всій території України, рідше на півдні — по сухих лісах, на узліссях, на схилах пагорбів, серед чагарників, при лісових дорогах, на пісках.

Що й коли збирають? Під час цвітіння рослини зрізають серпом гілки з цвітом та листками.

Коли застосовують? Як сечогінний, судинозвужувальний, проносний, заспокійливий, кровоочисний засіб, при асциті, всіх видах жовтяниці, серцевій слабкості зі зниженим артеріальним тиском, при хворобах щитовидної залози (зоб, гіпотиреоз, мікседема). Також при матковій кровотечі і шкірних хворобах, завдяки вмісту леткої олії, алкалоїдів цитизину[1] і спартеїну, глікозиду лютеоліну та ін. Чай із зелених частин (гіллячок) дроку за дією нагадує тиреоїдин — гормональний препарат щитовидної залози, причому лікувальна дія дроку триваліша, він не виявляє шкідливих побічних явищ, якщо не перевищувати дозу (дія флавонового глікозиду лютеоліну).

Як сечогінний засіб при нефриті і набряках серцевого походження, дрік сприяє посиленому виділенню хлоридів.

Застосовують у вигляді відвару. На 1 склянку води беруть 1 столову ложку подрібненої рослини (листків) і кип'ятять, поки не залишається 1/3 рідини. Коли відвар прохолоне, його відціджують і вживають через кожні дві години по 2 столові ложки, поки не почне проносити і гнати сечу (при асциті, запорі). Ліки ці вживають з перервою, через день.

При гіпотензії, гіпотиреозі, ожирінні лікування індивідуалізують, зменшуючи дозу відвару до 1 столової ложки (з медом) при вживанні тричі на день. При втраті сил, виснаженні, похудінні препарати рослини діють як зміцнювальні та заспокійливі засоби. При запаленні нирок 1 повну столову ложку суміші (порівну) трави дроку, трави вероніки, трави споришу звичайного, трави приворотня і бруньок білої берези заливають 1 склянкою окропу, настоюють. Випивають 2—3 склянки на день. При підгострому нефриті 1 столову ложку суміші трави дроку, льняного насіння і шишкоягід ялівцю в співвідношенні 4:4:1 настоюють 6 год на 1 склянці води, варять 15 хв і випивають 1—2 склянки на день.

---

[1] Алкалоїд цитизин стимулює функцію дихання.

При подагрі, суглобовому артриті, ревматизмі беруть 1 столову ложку суміші (порівну) трави дроку, бруньок берези, листків кропиви дводомної і трави фіалки триколірної на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв, п'ють 2 склянки на день. Відвар 4 столових ложок трави дроку в 1 л води додають до повної ванни для лікування шкірних хвороб (лишаїв, наривів, скрофульозу). Відваром самих квіток, у яких містяться два жовті пігменти — лютеолін і геністеїн, — фарбують тканини.

34. Дуб звичайний (літній, черешковий) — Quercus robur L.

Родина букові — Fagaceae

Як виглядає? Кремезне довговічне дерево до 40 м заввишки. Крона густа, коренева система міцна, кора темносіра з глибокими тріщинами. Листки довгасто-обернено-яйцевидні з 4—7 заокругленими лопатями на кожній воловині, з вушками біля основи, зверху зелені, блискучі, знизу матові, блідіші, голі, черешкові. На листках наприкінці літа інколи з'являються кулясті нарости — «горішки», або гали. Квітки — чоловічі, зібрані у переривані тонкі сережки 2—4 см завдовжки, насіння — жолуді, по 1,5—3,5 см завдовжки, бурувато-коричневі, з поздовжніми смужками, по 1—5 на дуже витягнених плодоніжках, сидять кожний у мілкій чашечці. Цвіте у квітні — травні. Жолуді достигають у вересні — жовтні.

Де росте? На більшій половині території України, в Степу — зрідка. Зовсім не росте тільки на півдні Лівобережного злакового Степу і Полинового Степу — в листяних низинних лісах; поодиноко — на полях, луках; є в гірському Криму.

Що й коли збирають? Кору (з бокових однорічних гілок) — пізно навесні і влітку, жолуді — восени, коли достигають і падають, гали — пізно влітку, корені молодих дубків — восени. Кора містить флобафени, галову й елагову кислоти, дубильні, білкові та інші речовини.

Коли застосовують? При нестравності шлунка, рахіті п'ють жолудеву каву; відвар сушеного листя, цвіту і коренів — при нічному нетриманні сечі і проти маткової кровотечі у жінок.

Застосовують у вигляді чаю при шлунковій кровотечі, рахіті, при надмірній менструальній кровотечі, при ниркових захворюваннях, коли в сечі з'являється кров, при частих позивах до сечовипускання, при гастриті, коліті, проносі (великі дози можуть зумовити блювання). На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненої кори, 1 хв кип'ятять, настоюють 10 хв, п'ють по 2 склянки на день (також при отруєнні грибами, алкалоїдами та солями металів — міді й олова).

При екземах, загальному ослабленні організму готують ванну — повну жменю кори варять у 2 л 10 хв, відціджують і відвар цей додають до повної ванни. Нерозбавленим відваром полощуть рот при стоматиті, гінгівіті, для зміцнення ясен, при ангіні, при поганому запаху з рота. При флюсі (у суміші з напаром на цьому відварі листків шавлії) теплим відваром по-

лощуть рот кілька разів на день (дія дубильних речовин — протизапальна і протигнильна). Такий самий відвар, змішаний із суспензією крохмалю (киселем) у пропорції 1 частина киселю на 3 частини відвару, застосовують при проносі, дизентерії, для клізм. Для спринцювання при білях у жінок (гарячим відваром, двічі на день) 1 повну жменю суміші (порівну) кори дуба, гілок омели, квіток глухої кропиви білої, квіток ромашки, пелюсток троянди, трави деревію варять у 2 л води протягом 10 хв.

Для лікування рахіту, скрофульозу до повної ванни додають відвар суміші (порівну) кори дуба, трави материнки, кореня аїру, квіток деревію, подвійної кількості соснових пагонів з глицею, трави череди, трави фіалки триколірної (1 повну пригорщу суміші і по 1 кг пшеничних висівок, зерен пророслого жита і листя смородини). Цю суміш варять в окремій торбинці 30 хв у відрі води. Вміст торбинки по відцідженні відразу викидають. Відвар гал (беруть повну жменю на 2 л води) варять 10 хв і використовують для примочок на ошпарені або обпечені місця тіла. Для змазування пролежнів у тяжкохворих виготовляють мазь. Беруть 2 частини подрібнених тонких коренів дуба в суміші з 1 частиною бруньок тополі чорної, настоюють на 7 частинах вершкового масла у теплій печі (духовці) протягом ночі, а вранці кип'ятять на малому вогні півгодини, відтискають і зливають у банку. Мазь заспокоює біль, виявляє охолодну дію і сприяє швидкому загоєнню пролежнів. Ще можна зробити мазь із суміші бруньок тополі чорної, квіток звіробою з 95 % етиловим спиртом і свинячим топленим (несолоним) салом у пропорції 1:1,5:1,5:4. Беруть 1 частину бруньок тополі чорної і, додаючи спирту, розтирають з квітками звіробою. Залишають на 2 год в закритій посудині, потім додають 4 частини свинячого топленого сала і нагрівають на водяній бані, поки не випарується спирт. Перетирають через марлю і готову мазь кладуть на пролежні, фурункули, а також використовують для росту волосся.

35. Дягель лікарський — Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm.

Родина зонтичні — Umbelliferae

Як виглядає? Дворічна рослина 1—2 м заввишки. Кореневище вкорочене, циліндричне, зверху буре, всередині біле, зі своєрідним приємним запахом, гострогіркувате на смак, до 5 см завтовшки, коли його переламати, виділяє молочний сік. Листки крупні з великими здутими піхвами, частки їх великі, дво-, триперисті, по краях пилчасті. Зонтик великий, багатопроменевий. Квітки зеленкувато-білі. Плід — плоска двосім'янка з крилами по боках. Цвіте в червні — липні.

Де росте? На Поліссі, в Лісостепу, Степу (по берегах річок Осколу, Дінця, Красної) — на всій території України, крім Криму, по болотах, біля берегів річок, на вологих місцях. Його родич Angelica silvestris L. — дудник лісовий — виявляє таку саму дію, як дягель лікарський.

Що й коли збирають? Кореневища й корені восени, після того, як зів'яло листя. Миють, ріжуть на шматки поперек, нанизують на нитку і сушать у затінку або біля печі. В них містяться: летка олія (терпен тимол), дубильні речовини, ангелікова смола, ангелікова, валеріанова й оцтова кислоти, крохмаль, цукор, гіркота, фурокумарин.

Коли застосовують? Як сечогінний і вітрогінний засіб, що знеболює і діє протиспазматично, збуджує перистальтику кишок та поліпшує травлення. Зі зварених на цукрі свіжих коренів дягелю готують смачний цукат, що знижує процеси бродіння і гниття у кишках, виявляє вітрогінну дію. Як відхаркувальний засіб дягель швидко видаляє липке та в'язке харкотиння з бронхів, тонізує серцево-судинну і центральну нервову системи (при іпохондрії й істерії, паралічі, нетриманні сечі), гонить жовч.

Застосовують у вигляді чаю (відвару). На 1 склянку води беруть 1 столову ложку подрібненого кореня, варять 10 хв і п'ють ложками до 5 разів на день. При здутті кишок і кольках беруть 1 столову ложку суміші (порівну) подрібненого кореня дягелю, аїру і дубової кори на 1 склянку води, варять 10 хв і вживають ложками, як зазначено вище.

При недостатності функції нирок для посилення сечовиділення 1 столову ложку суміші (порівну) подрібненого кореня дягелю і трави хвоща польового кип'ятять в 1 склянці води протягом 10 хв, п'ють 3 склянки на день. При стійкому проносі до 1 склянки окропу додають 2—4 ложки відвару суміші полину гіркого, хвоща польового, кореня дягелю, звіробою звичайного, золототисячника або центурії (по 5 г кожного) в 0,5 л червоного вина, до якого, по тому як він парився півгодини в накритій посудині, всипали ще по 2 г м'яти холодної та кореня валеріани. П'ють 3 склянки такого чаю на день. При метеоризмі вживають тричі на день у формі порошку на кінчику ножа.

Спиртову настоянку кореня дягелю (дудника лісового) вживають всередину по 20—30 крапель тричі на день; цією ж настоянкою натирають тіло при ревматичному, подагричному болю, а також при болю у попереку.

Витиснутим із сирих кореневищ дягелю (або дудника) соком, впущеним у дупло зуба (також жуванням кореневищ дягелю), заспокоюють біль. При болю у вусі, сіпанні впускають у канал вуха кілька крапель цього соку. Відвар насіння й кореня дягелю гоїть стійкі й задавнені висипи на тілі.

Проти білизняних вошей застосовують мазь, яку виготовляють так. 1 столову ложку дрібно посіченого кореня чемериці білої змішують з 1 чайною ложкою насіння дягелю (дудника), добре їх розтирають, змішують з несолоним свинячим салом. Цією маззю змазують тонким шаром, трохи втираючи, все тіло. Спиртовою настоянкою кореневищ дягелю (дудника) розтирають тіло при ревматизмі, подагрі, м'язовому болю (див. вище). При істерії і легких формах нервового збудження подрібнені корені дягелю та дудника додають у вигляді відвару чи напару до зміцнювальних ванн (соснових, смерекових, розмаринових).

Примітка. Треба остерігатися рослини, трохи подібної до лісового дудника і любистку (однієї з ними родини), але з дуже неприємним запахом (мишачої сечі) — болиголова плямистого (Conium maculatum L.**). Його

можна зустріти скрізь попід огорожами, на городах, у занедбаних садах, по смітниках та понад берегами річок. З порожнистого стебла болиголова плямистого (до 2 м заввишки), що має зверху сизувату сугу, а внизу — фіолетово-червонясті плями, діти, не знаючи про його отруйність, роблять свищики, які беруть до рота. Це може стати причиною тяжкого отруєння, бо алкалоїд коніїн, що міститься в цій рослині, паралізує закінчення рухових нервів мускулатури грудної клітки і при повній свідомості настає смерть від ядухи (прояви отруєння: блювання, пронос, мимовільне сечовипускання, судоми).

М.А.Носаль рекомендує вживати (обережно) настоянку 2 частин суміші листків і насіння болиголова плямистого на 4 частинах 90 % етилового спирту — по 2 краплі на столову ложку води, тричі на день: при нестерпному болю у шлунку й кишках, зокрема при раку, фіброми матки, а також при запорі, затримці виділення сечі, при недокрів'ї, судомному кашлі і полюціях.

36. Живокіст лікарський (гав'язь) — Symphytum officinale L. *

Родина шорсткolисті — Borraginaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—100 см заввишки. Корінь товстий, гіллястий, зовні майже чорний, всередині білий, крихкий, на зламі нерівний, на смак — терпколипкий. Стебло порожнисте, крилате, особливо вгорі, від листків, що круто збігають униз; воно товсте, пряме. Листки нижні великі, звужені в крилатий черешок, довгасто-ланцетні, сидячі, шорсткі від волосків, які вкривають їх. Квітки зібрані в пониклі, вкриті листочками, завійки. Віночки їхні брудно-пурпурові або лілові, з відверненими назовні зубцями. Цвіте у травні — липні.

Де росте? Майже по всій території України на левадах, поблизу канав, струмків, на пухких торфомінеральних грунтах, на торфовиськах.

Що й коли збирають? Корені, восени або навесні. Добре відмиті корені (відмивати їх важко) ріжуть на шматки і сушать.

Коли застосовують? При запаленні дихальних шляхів, кровотечі, кровохарканні, проносі, туберкульозі, як обволікальний засіб при всіх видах запалення слизової оболонки і протимікробний (алкалоїди циноглосин і лазіокарпін та глікоалкалоїд консолідин — отруйні; лікувальні речовини — слиз, дубильні, летка олія і алантоїн, що стимулює ріст клітин та відновлення тканин).

Застосовують живокіст також при переломах кісток, оскільки в його кореневищах є багато органічно зв'язаного кальцію.

Чай з живокосту лікарського готують так. В 1 склянці окропу, не доводячи до кипіння, напарюють протягом 6—7 год 2 чайні ложки подрібненого кореня рослини. П'ють по 1—2 склянки на день, ковтками. При захворюваннях органів грудної порожнини (туберкульозі) напарюють подрібнені корені не у воді, а в молоці і при вживанні їх чергують з пастою (тістом), виготовленою зі стертих на порошок сухих або свіжих коренів живокосту, змішаних з 1—2 частинами меду; вживають не більше як по 1 чайній ложці тричі на день (при кашлі).

Мазь із живокосту застосовують при переломах кісток, кістковому туберкульозі, ларингіті тощо. Для цього потовчені свіжі корені живокосту змішують (порівну) з топленим несолоним свинячим салом (болезаспокійлива мазь). На рани, запалені суглоби, пошкоджені кістки, забиті місця, синяки накладають кашку, зварену з подрібнених коренів живокосту (сприяє регенерації тканин). При кровотечі з носа втягують у ніс сік свіжого стебла живокосту. При запаленні горла для полоскання використовують настій суміші кореня живокосту, квіток калачиків лісових (мальви), пелюсток троянди городньої, дубової кори, квіток дивини скіпетровидної, листків шавлії і кореня валеріани в співвідношенні 1,5:1:1:0,5:1:0,5:0,5 — беруть 4 столові ложки з верхом, заливають на ніч 1 л окропу, напарюють, а при користуванні, не доводячи до кипіння, підігрівають. Теплим напаром полощуть горло 6—7 разів на день. Шию на ніч змазують згаданою маззю, закутують її і стараються пропотіти. Болезаспокійливу мазь вживають ще також при запаленні вен, ішіасі, болю у куксах після ампутації, запаленні окістя, вивихах.

37. Звіробій звичайний — Hypericum perforatum L.*

Родина звіробійні — Guttiferae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—100 см заввишки, зі стеблами, які щороку відростають. Стебла двогранні, гладенькі, прямі, у верхній частині галузисті. Листки супротивні, овальні, заокруглені, сидячі, з рясними цятками, які просвічуються. Суцвіття густе, багатоквіткове. Чашолистки квіток ланцетні, гострі, пелюстки жовті (у деяких видів з чорними цятками), коли розім'яти в пальцях, забарвлюють їх у фіолетовий колір. Смак рослини терпкий (дубильні речовини), запах ніжний, специфічний. Рослина не дуже отруйна, є пергоносом.[1] Цвіте з кінця червня до вересня.

---

[1] Пилок квітів, перероблений бджолами з медом (у процесі молочнокислого бродіння) у так звану пергу, набуває дедалі більшого значення у лікуванні людей похилого віку. Пилок квітів складається з різних за формою чоловічих статевих клітин у вигляді дрібнесеньких зерен діаметром у кілька мікронів, які зберігають свою характерну форму протягом багатьох століть. Він містить комплекс речовин, які регулюють обмінні процеси в організмі, — азотисті речовини (білки), вуглеводи (глюкозу, фруктозу), жироподібну речовину лецитин, ферменти, амінокислоти, мінеральні речовини, вітаміни, гормони росту; виявляє високу бактерицидну дію. Це дуже цінний профілактичний і лікувальний засіб, який понижує артеріальний тиск, позитивно діє на функцію передміхурової залози у чоловіків (простати). Дослідники пилку рекомендують людям, які через захворювання органів травного каналу не можуть вживати хліба простого помелу з висівками і зародками пшениці, щоденно вживати по 1 чайній ложці пилку, а чоловікам віком понад 50 років — по 14 г пилку. У лікувальній практиці великий інтерес становить пилок ліщини, верби, вільхи, кульбаби, огірка, жита, картоплі і сосни.

Де росте? По всій території України — по межах, галявинах, лісових насадженнях, при дорогах, у заростях, на перелогах, по сухих луках.

Що й коли збирають? Цілу верхню частину стебла з розгалуженнями і листям, під час цвітіння, частіше — самі квітки.

Коли застосовують? Як засіб, що збуджує апетит, виявляє в'яжучу дію при коліті (дія таніноподібних флавоноїдів) і загоює рани (антибактеріальна дія). В суміші цю «траву від 99 хвороб» використовують при хворобах печінки і жовчних каменях, при жовтяниці, гострому і хронічному запаленні нирок, як сечогінний і відхаркувальний засіб, при гастриті і проносі, кровотечі, розладі діяльності нервової системи, безсонні, при нічному нетриманні сечі (навперемінно з настоянкою на вині насіння парила звичайного) — вживають 1 склянку звіробійного чаю перед сном (навіть для «лунатиків»). Звіробій стимулює діяльність серця, підвищує артеріальний тиск, звужує кровоносні судини (дія холіну), тамує біль.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток і листків звіробою (або суміші) і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки протягом дня після їди. Лікування тривале. При проносі 1 столову ложку суміші (порівну) звіробою і деревію беруть на 1 склянку окропу, настоюють і п'ють натщесерце; при хворобах печінки (з запором) 1 столову ложку суміші звіробою, цмину піскового, кори крушини в співвідношенні 2:3:2 беруть на 1 склянку води, варять 7—10 хв (без крушини напарюють цілу ніч) і випивають за день 5 склянок. Вживають при гастриті з підвищеною кислотністю (див. *М'ята холодна*).

У рослині містяться близько 10—12 % дубильних речовин, похідних в основному пірокатехіну, летка олія, 5—6 % антоціанінів, смолисті речовини, жовтий барвник гіперицин, глікозид гіперин, сапоніни, холін, аскорбінова кислота, каротин, фітонциди й антибіотики, чим і пояснюється різнобічна лікувальна її дія. Звіробій посилює фотосинтетичні процеси в організмі (фагопіризм), отже його корисно застосовувати і при злоякісних пухлинах.

При перевтомі від розумової праці, нервовому перенапруженні, безсонні дуже добре діє склянка напару з 1 столової ложки суміші трави звіробою звичайного, трави (або квіток) деревію тисячолистого і кореня дягелю лікарського (порівну), взятої на 1 склянку окропу. П'ють на ніч, за півгодини перед сном. Звіробій у цій суміші зміцнює і регенерує нерви, лікує безсоння і неврози, недуги печінки і травного каналу. Це чудові ліки при функціональному виснаженні нервової системи. Деревій діє заспокійливо і протисудомно, регулює травлення і виділення жовчі, дягель виявляє зміцнювальну і заспокійливу дію на кору великого мозку, вегетативну нервову систему і травний канал, зменшує головний біль, усуває хронічне отруєння нікотином, запобігає нервовому виснаженню.

Рослину застосовують і зовнішньо. На 1 л високоякісної олії (можна соняшникової) беруть 2—3 повні жмені квіток звіробою і в закритій пляшці виставляють на 14 діб, на сонце. Потім додають ще раз стільки ж квіток звіробою і настоюють їх, поки олія не стане темно-червоною. Цією олією змазують

рани, які погано гояться після ошпарення і відмороження II та III ступенів, тріщини сосків (можна також вживати по 1 столовій ложці цієї олії всередину кілька разів на день при запальних процесах у шлунку, кишках, печінці, селезінці і нирках; при болю у попереку й загальній слабкості організму). Напаром з 1 жмені квіток звіробою, взятої на півлітра окропу, змочують тканину і прикладають на гнійні рани, ним же полощуть рот для зміцнення ясен. Вживають для спринцювання при білях — у суміші (порівну) з дубовою корою, корінням кропиви, пелюстками троянди, квітками цмину піскового, травою грициків, омели білої, вербовою корою, насінням льону, коренем живокосту, алтейним коренем, травою гірчака перцевого і квітками нагідок. 4 ложки цієї суміші кип'ятять в 2—3 л води 20 хв і гарячим відваром промивають піхву двічі на день, вранці й увечері.

38. Зеленчук жовтий — Galeobdolon luteum Huds.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Трав'яниста багаторічна рослина, 30—80 см заввишки, з повзким кореневищем. Стебло чотиригранне, всередині порожнисте. Листки короткочерешкові, супротивні, довгасто-яйцевидні, з серцевидною основою, по краю зубчасто-пилчасті. Стебло і листки пухнасті. Квітки ззовні волохаті, двогубі (верхня губа квітки серповидна, вигнута, набагато довша від середньої лопаті; нижні губи — великі), жовті, зібрані кільцями, сидять у пазухах приквіткових листків; приквітки колючі. Цвіте в травні — липні.

Де росте? Майже по всій території України, крім Степу й Криму, — біля парканів, серед чагарників і у вогких лісах.

Що й коли збирають? Листки й квітки, під час цвітіння (неопалі).

Коли застосовують? У вигляді чаю при різях у ділянці сечового міхура у людей похилого віку, при ослабленні (паралічі) сечового міхура (уретриті, циститі, пієліті, нефриті). На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і настоюють 10 хв. П'ють 2—3 склянки на день, ковтками (теплим). При гострому і хронічному нефриті 4 столові ложки суміші квіток зеленчука жовтого або трави осудника голого, трави звіробою, листків мучниці звичайної, трави хвоща польового, бруньок берези білої, стовпчиків кукурудзи, трави споришу, квіток материнки і квіток ромашки лікарської у співвідношенні 2:4:4:3:3:2:2:2:1,5 настоюють протягом 12 год на 1 л води, кип'ятять 10 хв, відціджують і п'ють по півсклянки 4 рази на день, через 1 год після їди.

39. Золототисячник малий (центурія) — Centaurium minus Moench.

Родина тирличеві — Gentianaceae

Як виглядає? Одно- або дворічна трав'яниста рослина 15—40 см заввишки, від середини стебла розгалужено-галузиста. Нижні листки яйцевидні і довгасто-яйцевидні, тупі, зібрані в прикореневу розетку, верхні — гострі, супротивні, всі з 5 жилками. Квітки в густих щитковидних суцвіттях, розташовані на одній висоті, містяться в розгалуженнях стебел і на кінцях гілок, темно-рожеві, розкриваються перед сходом сонця. Смак рослини гіркий, запах ніжний. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? По всій території України — на лісових галявинах, сухих луках, схилах, серед чагарників.

Коли й що збирають? Усю рослину, на початку цвітіння, вириваючи її з корінням.

Коли застосовують? При поганому апетиті, нестравності шлунка, млявій перистальтиці кишок (стимулює секрецію і перистальтику та виявляє деяку проносну дію), при підвищеній кислотності шлункового соку, печії, при хворобах печінки і жовчних шляхів, як глистогінний засіб, а також при грипі, малярії, цукровому діабеті, недокрів'ї (дія глікозиду генціопікрину, алкалоїду генціаніну, леткої олії, смоли, аскорбінової кислоти, дубильних речовин), алкоголізмі. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібненого золототисячника і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку натщесерце, ковтками (при хронічних розладах функції кишок п'ють напар з суміші, порівну, звіробою і сухоцвіту — 2 склянки: першу натщесерце, другу за 4 рази, через 1 год після їди). При запаленні жовчного міхура (холециститі), як рекомендує М.А.Носаль, 3 чайні ложки суміші (порівну) золототисячника, кореня аїру і квіток цмину піскового настоюють на 2 склянках холодної води з вечора до ранку, вранці кип'ятять 5—7 хв і випивають 1 склянку натщесерце, а решту за 4 рази після їди.

При болю в шлунку із здуттям кишок 1 столову ложку кореня аїру кип'ятять 10 хв у 1 л води. У дуже гарячий відвар сиплють 2 столові ложки подрібненого золототисячника, 1 столову ложку трави полину гіркого і 1 столову ложку трави звіробою та по 1 чайній ложці трави м'яти холодної і кореня валеріани, парять півгодини в духовці. Проціджують і п'ють 1 склянку натщесерце, решту за 4 рази протягом дня.

При грипі 4 столові ложки суміші (порівну) трави золототисячника, листків бобівника і квіток ромашки заливають 3 склянками окропу, настоюють 10 хв і випивають протягом дня. Ввечері випивають 100 г горілки, нагрітої з 1 ложкою меду. Сон і потіння перемагають грип.

При приступах малярії в 1 л води кип'ятять 2 столові ложки дрібно порізаного кореня шипшини і 1 столову ложку трави золототисячника і квіток ромашки та напарюють у духовці півгодини. Підсолоджують медом або цукром і випивають весь напар за 5 разів протягом дня. Курс лікування 7—10 діб (М.А.Носаль).

При застарілій малярії беруть 1 столову ложку суміші трави золототисячника, трави гіркого полину, цвіту соняшника[1] і цвіту лікарських нагідок у співвідношенні 10:3:5:2 на 1 склянку окропу, напарюють 10 хв і п'ють по 2 склянки на день.

Проти алкоголізму готують відвар 1 столової ложки суміші трави золототисячника й гіркого полину в 1 склянці води, п'ють ложками, тричі на день, протягом 2—3 міс.

40. Золотушник звичайний — Solidago virga aurea L.*

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 100 см заввишки, з прямим стеблом. Прикореневі листки обернено-яйцевидні, зубчасті, черешкові; нижні стеблові — ланцетні, звужені в короткий черешок; верхні — сидячі, вузькі; суцвіття — кошики, розміщені вздовж верхньої частини стебла у вигляді вузької волоті, квітки золотаво-жовті. Цвіте у липні — вересні.

Де росте? Поширений по всій території України, переважно в лісових і лісостепових районах, як посівник (разом з золотушником канадським — Solidago Canadensis L.*, який спричинює ураження печінки). Росте в лісах, частіше хвойних, у рідких чагарниках, на узліссях, по вогких зрубах, в сухих місцях — на берегах рік, по ярах, на схилах ровів, залізничних насипів, доріг, на сільських цвинтарях.

Що й коли збирають? Виламують цілу рослину під час її цвітіння або тільки самі листки.

Коли застосовують? Як жовчогінний засіб при жовтяниці, захворюваннях жовчного міхура (холециститі), при його каменях (холелітіазі), застійних явищах у печінці, при болю у ділянці нирок, при розладах сечовиділення (запаленні нирок, осаді в сечі, асциті), як сечогінний засіб при порушенні обміну сечової кислоти, при ревматизмі, подагрі.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку золотушника і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері, ковтками. Напар менш міцної концентрації п'ють при бронхіті, хрипоті, простуді, також при кишковій кровотечі, запальних процесах у кишках, при ранах, виразках, кривавій сечі, цинзі, туберкульозі легень. Замість напару можна вживати горілчану настоянку листків золотушника у співвідношенні 1:3, по 1 склянці на добу. Особливо рекомендують його людям похилого віку при застійних явищах у нирках — набряках, каменях; при затримці та мимовільному випусканні

---

[1] Можна також застосовувати спиртову настоянку зібраних у липні — серпні крайових квіток (пелюсток) і молодих листочків (без черешків) соняшника (Helianthus annuus L.), взятих порівну (у співвідношенні 1:5). П'ють по 30—40 крапель на ложці води 2—4 рази на день (діють каучук, різні смоли, кверцитрин, холін, антоціанін, бетацін, каротин). Краще вживати в суміші (порівну) з спиртовою настоянкою осінніх листків евкаліпту або з відваром листків (див. *Евкаліпт кулястий*).

сечі (діють сапоніни, можливо — алкалоїд, гіркота, катехінові, дубильні речовини, летка олія, флавони).

При розладі сечовиділення беруть 1 столову ложку суміші трави золотушника звичайного, трави кропиви дводомної, трави деревію тисячолистого, кореня вовчуга колючого, плодів фенхелю, трави хвоща польового і березових бруньок у співвідношенні 1:1:1:1:1:2:3, настоюють 6 год на 1 склянці води, потім варять 15 хв. Випивають за кілька разів протягом дня. Протипоказаний при вагітності, гострих захворюваннях нирок і сечових шляхів. Можна брати 2 столові ложки суміші (порівну) трави золотушника звичайного, квіток бузини чорної, трави звіробою звичайного, трави фіалки триколірної (братків) і кореня живокосту на 2 склянки води, варити 15 хв і випивати протягом дня.

При ранах і виразках додають до теплої ванни відвар з 3—4 столових ложок трави золотушника в 1 л води. Свіжі листки прикладають до ран. Напаром полощуть рот, щоб зміцнити ясна і знищити неприємний запах з рота. Порошком з листків засипають гнійні рани і нариви.

41. Калина звичайна — Viburnum opulus L.

Родина жимолостеві — Caprifoliaceae

Як виглядає? Популярний кущ, іноді деревце до 5 м заввишки. Листки супротивні, три-, п'ятилопатеві, великозубчасті, зверху майже голі, а зісподу дещо пухнасті. Квітки білі, зібрані в щитковидні, майже плоскі зонтики; безстатеві крайові значно більші за серединні — променисті, п'ятипелюсткові; двостатеві серединні дзвоникуваті. Плоди — яскраво-червоні овальні ягоди. Смак ягід специфічний, терпкувато-кислий; вони містять дубильні речовини, мурашину, ізовалеріанову і оцтову кислоти. Кора калини містить глікозид вібурнін, дубильні речовини й органічні кислоти. Цвіте з кінця травня по червень.

Де росте? В чагарниках, заростях, особливо в заплавах рік, у підлісках, по схилах, ярах. Залюбки культивують її в парках і в садках садиб майже по всій території України.

Що й коли збирають? Кору — навесні (в квітні — травні), квітки — під час цвітіння (в травні — червні), стиглі ягоди — пізно восени (у вересні — жовтні).

Коли застосовують? При простудному кашлі, гарячці. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки на день. Настій кори як кровоспинний засіб і такий, що в'яже, вживають при внутрішній кровотечі, особливо матковій. Для цього 1 столову ложку з верхом подрібненої кори настоюють на 1 склянці окропу і п'ють по півсклянки тричі на день; як заспокійливий і протиспазматичний засіб вживають при істерії і судомах, особливо при вагітності, щоб запобігти викидневі. При виразковій хворобі шлунка, коліті, запорі (за М.А.Носалем) 3—4 рази на день, за півгодини до їди, вживають по 1 столовій ложці розім'ятих сирих ягід. Теплий відвар ягід

з медом п'ють при простуді, приступах сухого кашлю, проносі і при тривалій хрипоті (1,5 склянки на день). Сирі ягоди (10 ягід, які почали вже бродити з цукром, на день) вживають при сильному сухому кашлю і при гіпертензії. Плоди калини посилюють скорочення серця і збільшують сечовиділення.

Настій ягід калини п'ють проти фурункулів, карбункулів, екземи, різних висипів на тілі. Відвар насіння калини вживають як потогінний засіб і при диспепсії (несправності шлунка).

Настоєм ягід, квіток і листків калини полощуть горло при ангіні і промивають рани. Соком ягід виводять вугри на обличчі. Відвар кори (1 жменя на 1 л води) використовують для промивання піхви при болісній матковій кровотечі і білях у жінок. Стиглі розім'яті ягоди калини або мезгу з камбію кори, зіскобленого з молодих гілок, використовують для компресів на рани, вражену екземою шкіру, особливо на кровоточиві місця.

42. Картопля їстівна — Solanum tuberosum L.

Родина пасльонові — Solanaceae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина, 50—100 см заввишки, з повзкими підземними пагонами, які утворюють бульби. Надземні стебла галузисті, пухнасті від притиснутих до стебла волосків. Листки переривчасто-непарноперисторозсічені, з 7—11 більшими й меншими листочками, яйцевидні, загострені, з нерівнобоковою основою, зверху голі, знизу пухнасті. Квітки зібрані на верхівці у волотисті суцвіття, віночок колесовидний, білий, червонуватий, фіолетовий або синюватий. Плід — куляста зелена ягода 1,5—2 см в поперечнику. Цвіте в червні — липні.

Де росте? Культивують по всій території України. Висаджують як польову культуру. Продукт харчування, популярний у кожнім домі протягом майже цілого року. Походить з Південної Америки.

Що й коли збирають? Восени, бульби червоних сортів.

Коли застосовують? Як дієтичний засіб. Картопля має в собі багато органічних і неорганічних сполук, і закладені вони в ній у щонайкорисніших для людського організму пропорціях; крім вуглеводів (крохмалю), білкових речовин і різних солей — кальцію, фосфору, заліза, натрію, калію, хлору, — в картоплі є необхідні для людини вітаміни — ретинол, тіамін, рибофлавін, піридоксин, аскорбінова кислота, кальциферолы, вітамін Р, ніацин тощо, багато ферментів і органічних кислот, є там і мікроелементи, такі, як марганець, мідь, кобальт, нікель, йод та інші, які хоч і містяться тут у дуже малій кількості, проте відіграють важливу роль в обміні речовин. Білки картоплі містять 14 амінокислот з 20, необхідних для побудови клітин нашого тіла. З того часу, як у Європі розповсюдилося вирощування картоплі, зникли тут епідемії цинги, які колись забирали багато життів; харчування картоплею покрило майже на 50 % потреби організму в аскорбіновій кислоті.

Як лікувальний засіб картоплю вживають при виразкових хворобах шлунка і дванадцятипалої кишки, а саме: сирий сік з червоних сортів. Добре вимиті і витерті досуха бульби разом з лушпайками труть на тертці або перемелюють на м'ясорубці і сік з крохмалем відтискають через марлю в два шари. Сирий сік п'ють по $^1/_2$ — $^1/_3$ склянки (100 мл) тричі на день: натщесерце, перед обідом і перед вечерею, протягом 2—3 тиж. Після тижневої перерви курс лікування повторюють. Всього на курс потрібно 5—15 л сирого соку. При цьому дотримуються щадної дієти; медикаментозне лікування і фізіотерапевтичні процедури на той час припиняють. Хворим на виразкову хворобу рекомендують (для профілактики) восени і навесні (від половини вересня до половини листопада і від половини березня до половини квітня) вживати протягом 2 тиж сирий сік (можна в наполовину меншій дозі) — зникають біль, відрижка, печія, нудота, нормалізується кислотність шлункового соку, хворі набувають у масі, в них зникають запор і здуття кишок. Лікування сирим картопляним соком не спричинює побічних реакцій в організмі (ацетилхолін зменшує головний біль). Компресами з перетертої сирої картоплі лікують імпетигінозну екзему (гноячкову).

43. Кмин звичайний — Carum carvi L.

Родина зонтичні — Umbelliferae

Як виглядає? Дворічна рослина 30—80 см заввишки. Стебло пряме, галузисте. Листки: нижні чергові, довгочерешкові, верхні коротокочерешкові, зменшуються до верхівки. Листок продовгуватий, дво- або навіть триперистий, з ланцетногострими частками. Суцвіття — складний зонтик 4—8 см у поперечнику з 8—16 рівними, голими головними гілками. Квітки дрібні, чашечки майже непомітні, п'ятипелюстковий віночок білий або дещо рожевий. Цвіте в травні — червні. Насіння має приємний запах, дозріває кмин у липні — серпні.

Де росте? По всій території України, зокрема, розсіяно в Карпатах, на Поліссі, в Лісостепу, крім Донецького Лісостепу. Росте на луках і пасовиськах, на рідколіссі, лісових галявинах і узліссях, при дорогах.

Що й коли збирають? Зонтики зі стиглим насінням (з росою), в липні — серпні. Насіння отруйне для птахів.

Коли застосовують? Застосовують у вигляді чаю при млявому травленні, атонії і болю в кишках, метеоризмі, для зниження процесів гниття і бродіння в кишках для поліпшення травлення і підвищення тонусу травного каналу. Летка олія з кмину, в якій є карвон і лімонен, діючи рефлекторно через смакові рецептори, сприяє виділенню травних соків; у жінок, які годують груддю, збільшує кількість молока (сметану варять 3 хв з кмином — беруть 1 столову ложку кмину на 1 склянку сметани); сприяє відхаркуванню, сечовиділенню, виявляє проносну

дію.[1] На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку насіння кмину, кип'ятять 5 хв і настоюють 10 хв. П'ють двічі на день по 1 склянці натщесерце і після обіду, ковтками.

Для немовлят застосовують як вітрогонне, 5—6 разів на день, по 1 чайній ложці (в клізмах — без цукру по 200—500 мл відвару).

При метеоризмі дуже добрим засобом вважають відвар суміші таких рослин: насіння кмину — 2 столові ложки, насіння кропу — 1 столова ложка, листків деревію — 2 столові ложки, дрібно порізаної вівсяної соломи — 3 столові ложки, кореня аїру — 1 столова ложка, потертого кореня валеріани — 1 чайна ложка. 3 столові ложки з верхом цієї суміші заливають 3 склянками сирої води, кип'ятять 15 хв і п'ють по 1 склянці тричі на день. При вощині, шумі, сіпанні у вусі впускають у нього, 2 рази на день, по кілька крапель теплого соку, витиснутого з гарячої, запеченої з кмином у духовці головки цибулі (у видовбану в цибулині ямку, накриту вирізаним з тієї ж цибулини кубиком, насипають 1 чайну ложку кмину). Цей засіб поліпшує слух (дія фітонцидів).

44. Конвалія звичайна або травнева — Convallaria majalis L.*

Родина лілійні — Liliaceae

Як виглядає? Трав'яниста багаторічна рослина з повзким кореневищем, від якого виростають щороку квітконосні стебла 20—30 см заввишки. Листки піхвові, стеблообгортні, два — великі, еліптичної або овальної форми. Квітки — на дуговидних квітконіжках, білі запашні дзвіночки з трохи відігнутими зубчиками. Плід — соковита червона ягода з трьома насінинами. Цвіте у травні — червні.

Де росте? По всій території України — в лісах, тінистих місцях, у заростях; у степовій зоні — лише в долинах рік.

Що збирають? Квітки, окремо квітки і листки конвалії (траву). При цьому не слід знищувати кореневищ. Сушать швидко, тонким шаром, у затінку.

Коли застосовують? При компенсованих і субкомпенсованих вадах серця, при фізичному перенапруженні, при недостатності серцевого м'яза (хронічному міокардиті) і для регуляції функції серцево-судинної системи (діють глікозиди конвалятоксин і кон-

---

[1] Подібну дію виявляє кріп запашний (Anethum graveolens L.) — засіб фітонцидний, сечогінний, проносний, вітрогінний, молокогінний, що заспокоює кольки й судоми, поліпшує травлення. Насіння кропу запашного вживають при гіпертонічній хворобі I і II ступенів та безсонні, також для лікування хронічної коронарної недостатності, для профілактики приступів стенокардії і при спастичних станах мускулатури органів черевної порожнини.

Як вітрогінний і відхаркувальний засіб вживають також насіння кропу аптечного (Foeniculum vulgare Mill.), який широко культивується в Україні, а в дикому стані зустрічається в Криму.

валозид, які не мають кумулятивної властивості), а також при неврозі серця в суміші з валеріаною і глодом; при аритміях і екстрасистолах; під час клімаксу, вагітності та хвороб, що виснажують організм (астма, періодичні маткові кровотечі).

Застосовують у вигляді чаю. Беруть 1 столову ложку суміші трави конвалії, насіння фенхелю, листків м'яти і кореня валеріани в співвідношенні 1:2:3:4 на 1 склянку окропу, настоюють 15 хв, відціджують і п'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день при хронічному міокардиті, базедовій хворобі, епілепсії, для збільшення сечовиділення при водянці серцевого походження.

Щоб приготувати краплі, у баночку з вузькою шийкою насипають до рівня $^3/_4$ свіжих квіток конвалії і заливають майже доверху 90% етиловим спиртом. Баночку закорковують і виставляють на 14 діб у тепле місце. Потім вміст відціджують, фільтрують через вату і вживають по 10—15 крапель на цукрі або ложці води.

При неврозі серця, безсонні, пригніченому стані, болю і стисканні в ділянці серця вживають до півсклянки напару собачої кропиви серцевої (1 столову ложку трави собачої кропиви беруть на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв), в яку додають 30—35 крапель спиртової настоянки квіток конвалії (випивають за 5 разів).

При атеросклерозі, гіпертонічній хворобі беруть 1 повну столову ложку суміші квіток конвалії травневої, листків меліси, трави гусячого перстачу і трави рути запашної в співвідношенні 1:2:3:3, настоюють на 1 склянці холодної води протягом 3 год, варять 5 хв, напарюють 15 хв і випивають ковтками протягом дня.

Чаєм з квіток конвалії або розведеною настоянкою у співвідношенні 1:10 промивають очі.

45. Коноплі посівні — Cannabis sativa L.

Родина коноплеві — Cannabinaceae

Як виглядає? Дводомна однорічна трав'яниста рослина, до 2 м заввишки, з п'янким запахом. Листки супротивні, чергові, п'яти-, семипальчастороздільні, по краях зубчасті, шорсткі. Квітки — дрібні, у невеличких гронах, жовті, одностатеві. Плід — горішок, так зване конопляне сім'я. Цвіте в липні — серпні.

Де росте? По всій території України. Висівається як польова культура, часто дичавіє.

Що й коли збирають? Квітки й листки — влітку, сім'я — восени.

Коли застосовують? При сильному кашлі, хрипоті, при асциті, перенапруженні, перевтомі. Підсмажене сім'я з сіллю посилює статеву діяльність.

Застосовують як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток, листків чи насіння і настоюють 10 хв (при асциті замість води беруть молоко). Підсолоджений медом напар п'ють по 2 склянки на день, ковтками. Настій верхівок тамує біль

і діє снотворно. В коноплях містяться летка олія, леткі і нелеткі алкалоїди, глікозид канабін, фітонциди.

При хворобі нирок і сечового міхура, у тих випадках, коли сеча містить кров, і коли внаслідок спазматичних явищ затримується сеча, готують зі змішаного в рівних частинах сухого гарбузового насіння і конопляного сім'я так зване конопляне молоко. 2 склянки суміші добре розтирають у глиняній посудині, поступово підливаючи зі склянки окропу. Відціджують, відтискують і випивають усе протягом дня. Лікування тривале. Якщо таке молоко набридне, можна його підсолоджувати цукром або медом, їсти з крутою несоленою гречаною кашею.

Таке саме молоко, але з самого конопляного сім'я (2 частини сім'я і 1 частина окропу) гарячим змішують з кашкоподібною однорідною масою із зіскобленої свіжої зеленої м'якоті кори (камбію) бузини чорної чи терну й обережно прикладають до запалених місць при бешисі. Засохлу пов'язку знімають, змазавши її попередньо жмутком вати, намоченим у конопляному молоці, і знову прикладають згадану пасту, доки не зникне запалення. Конопляне молоко, вжите всередину, збільшує виділення молока у жінок, які годують немовлят груддю, і прискорює післяпологові виділення. Сім'я і полову як пом'якшувальний та болетамувальний засіб застосовують у вигляді припарки при маститі, хронічному ревматизмі; з олії або м'ятого сім'я роблять примочки при опіках, наривах.

46. Копитняк європейський (підгорішник) — Asarum europaeum L.*

Родина хвилівникові — Aristolochiaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, 5—10 см заввишки, з повзучим коренем. Листки довгочерешкові, чергові, цілокраї, цирковидні й округлі, дуже схожі на кінське копито. Вся рослина покрита короткими волосками, тому пухнаста. Три низові лускаті листки і два темно-зелені, довгочерешкові, нирковидно-серцевидні, — зимують. Квітки дрібні, одиночні, на короткій пониклій ніжці. Оцвітина ззовні зеленувато-бура, всередині — темно-червона, бура, з трьома яйцевидними, всередині загнутими, загостреними частками. На смак рослина гірка, гостра, з неприємним запахом, що нагадує запах валеріани й перцю. Цвіте копитняк у квітні — травні.

Де росте? Майже по всій території України, крім Криму, — в тінистих листяних, рідше — в хвойних лісах.

Що й коли збирають? Кореневища — навесні, листя — під час цвітіння (в травні).

Коли застосовують? Як сечогінний (при асциті), відхаркувальний, блювотний, протизапальний, молокогінний засіб. Регулює функціональну діяльність шлунка і серця, менструальний цикл, лікує від алкоголізму. Складник летної олії азарон, що міститься в копитняку європейському, отруйний. Рослина протипоказана при вагітності.

При мізерних менструаціях порошок кореня беруть на кінчик складаного ножика (0,2—0,5), всипають у півсклянки молока і випивають натщесерце вранці. Ця доза діє ефективно при гарячці і глистах, також при мігрені, стенокардії, істерії, надчутливості. Якщо ж взяти порошку більше (до 5 г), то це може спричинити блювання.

Відвар кореня готують так. На 1 склянку окропу (або козячого молока) дають половину чайної ложки подрібненого кореня, 1 хв варять і відціджують. П'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день при мізерних менструаціях, нестравності шлунка (диспепсії), при гастриті, ентериті, хворобах печінки та від жовтяниці. При серцевих хворобах діє як заспокійливий засіб. Дітям при судомах або наслідках переляку дають половину ложки 1 раз на день відвару половини чайної ложки кореня в 1 склянці молока. Водний відвар цього кореня застосовують проти алкоголізму — 1 столову ложку відвару вливають в 1 склянку горілки (таємно від хворого). Цей засіб спричинює блювання і часто змушує п'яниць відвертатися з огидою від спиртних напоїв (М.А.Носаль).

Відвар $^1/_5$ чайної ложки подрібненого листя копитняка в 1 склянці окропу вживають проти глистів. При лихоманці п'ють по 1 столовій ложці відвару двічі на день протягом 2—3 тижнів. Цим відваром також лікують при алкоголізмі.

Як відхаркувальний засіб вживають при бронхіті: беруть 1 столову ложку суміші (порівну) листків копитняка, розхідника звичайного і нетреби на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють по півсклянки 5—6 разів на день.

Настій листків поліпшує серцеву діяльність, спричинює значне звуження судин і підвищує артеріальний тиск.

Відвар кореня копитняка використовують як примочку при хворобах очей. Настоянкою на оцті його трави натирають місця тіла, уражені коростою. Порошок кореня, якщо його нюхати при запаленні верхніх дихальних шляхів чи при головному болю, спричинює чхання.

47. Кремена лікарська (підбіл звичайний) — Petasides officinalis Moench.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна рослина. Листки 50 см у поперечнику, округло-серцевидні, кутасто-рівнозубчасті, щільні, зісподу білоповстисті, далі майже голі. Квітки — м'ясо-червоні. Кошики — в довгастому гроні на покритому листочками довгому квітконосному стеблі. Кореневище велике повзке, цвіте в березні — травні.

Де росте? В Лісостепу, зрідка — на Поліссі, в Карпатах і гірському Криму — розсіяно: понад берегами річок і струмків, по вологих місцях.

Що й коли збирають? Коріння — перед цвітінням рослини. В ньому містяться речовини спазмолітичної дії, в листках — сліди алкалоїдів та аскорбінова кислота.

Коли застосовують? У вигляді чаю — при пропасниці, задишці, подагрі і в тих випадках, що й підбіл звичайний. В давнину коренем лікували чуму.

Чай готують так. Протягом 10 хв кип'ятять на малому вогні 1 чайну ложку подрібненого кореня в 1 склянці води. П'ють 2 склянки на день, ковтками. При подагрі беруть 2 столові ложки суміші коренів кремени лікарської (або коренів лопуха), кореневищ пирію повзучого, трави вероніки і трави фіалки триколірної у співвідношенні 2,5:2:2:3 на 1 л води, кип'ятять 15 хв і п'ють по півсклянки, 5 разів на день, через 1 год після їди.

Свіжі листки прикладають до застарілих виразок (фітонцидна дія)[1].

48. Кропива дводомна — Urtica dioica L.

Родина кропивові — Urticaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—150 см заввишки. Кореневище її з підземними галузистими пагонами; рослина росте групами. Стебло тупочотиригранне, усіяне, як і листки, волосками, що жалять. У стінках волосків міститься кремній, вони легко ламаються, гострими кінцями ранять шкіру і в ранку зі зламаного волоска потрапляють мурашина кислота та гістамін. Листки яйцевидно-ланцетні або ланцетні, шорстковолохаті, при основі серцевидні, по краях великозубчасті, супротивні, довгочерешкові. Квіти дводомні, дрібні, зелені, зібрані пучками в гіллясті колосовидні суцвіття, жіночі — звислі, чоловічі — прямостоячі. Плід — горішок. Цвіте з червня до осені.

Де росте? По всій території України — по засмічених місцях, на городах, у садах, попід тинами, в малині (бур'ян).

Що й коли збирають? Молоді пагони й листки — навесні і під час цвітіння, корені і насіння — восени.

Крім дводомної великої кропиви, росте в нас ще так звана кропива мала (жигавка) — Urtica urens L. — однорічна з еліптичними або лопатевими листками, 15—60 см заввишки. Дія обох видів кропиви майже однакова.

Коли застосовують? Для збільшення виділення молока у жінок, що годують груддю немовлят, також для збільшення

---

[1] Як добрий перев'язний матеріал (обшитий одним шаром марлі) при лікуванні вогнепальних, променевих і гнійних ран заслуговують на увагу сфагнумові (Sphagnales) — верхній шар торфового білого моху, який плаває на воді. В ньому містяться фенолоподібна протимікробна речовина, білки, мінеральні солі, целюлоза. Простерилізований сфагнум (протягом ночі в печі, в якій спекли хліб) має протигнильні і всмоктувальні властивості — набагато кращі, ніж гігроскопічна вата.

кількості гемоглобіну і еритроцитів у крові, піднесення загального тонусу організму; при авітамінозах С і К з молодих листків кропиви приготовляють вітамінозні борщі, кашки (вітаміни, мінеральні солі, хлорофіл, залізо).

Застосовують як сечогінний засіб при ниркових захворюваннях, кровохарканні, кровотечі з носа (повертає втрачений нюх), при гемороїдальній кровотечі, надмірних менструаціях під час клімаксу, при проносі (в тому числі і при гемоколіті — дія аскорбінової кислоти і вітаміну К), для очищення крові при фурункулах і висипах на тілі (фітонцидна дія), при малярії, туберкульозі легень (дія кремнеземової кислоти). Як кровоспинний засіб замінює отруйні ріжки (Claviceps purpurea Tul.).

Використовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку суміші листків, насіння, коренів, 1 хв кип'ятять, настоюють 10 хв і п'ють по 3 склянки на день, ковтками. Зокрема вживають при кровотечі і білях у жінок свіжий сирий сік листків малої кропиви (жигавки) — по 1 чайній ложці тричі на день. При тривалому менструальному циклі в клімактеричний період готують чай з листків тієї ж кропиви — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, п'ють 3 склянки на день. Можна також вживати свіжий витиснутий сік — по 1 чайній ложці тричі на день. Для пожвавлення основного обміну речовин і підвищення тонусу матки, кишок, серцево-судинної системи та органів дихання, при атеросклерозі, для поліпшення травлення 1 столову ложку порошку суміші листків кропиви дводомної, кореня оману високого і цукру у співвідношенні 9:1:5 заливають півсклянки води, настоюють і вживають тричі на день перед їдою (діють глікозид уртицин, дубильні речовини, органічні кислоти тощо). Для поліпшення травлення 1 столову ложку суміші кори крушини ламкої, листків кропиви дводомної і трави деревію в співвідношенні 6:2:2 заливають 2 склянками окропу, варять 10 хв і п'ють по $^1/_2$—1 склянці на ніч.

При хронічному запаленні нирок беруть 1 столову ложку суміші листків кропиви дводомної, коренів кропиви дводомної і кореня солодцю в співвідношенні 5:3:3 на 1 склянку окропу, настоюють 15—20 хв і п'ють по 1 склянці двічі на день.

При каменях нирок вживають по 1 чайній ложці порошку суміші насіння кропиви, спорів плауна булавовидного і цукру в співвідношенні 5:2:3 тричі на день.

При опуханні печінки і селезінки внаслідок хронічної малярії і взагалі при запаленні печінки та жовчних шляхів вживають порошок суміші (порівну) листків кропиви малої (жигавки), листків шавлії, листків подорожника ланцетолистого на кінці ножа, тричі на день.

При малярійній лихоманці беруть 1 столову ложку суміші листків кропиви, пелюсток соняшника, трави бобівника трилистого і локричного кореня в співвідношенні 5:5:10:3 на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв і п'ють по 1 склянці тричі на день.

При розладах обміну речовин (прищах, фурункулах, висипах на тілі, свербежі, екземі) 2 столові ложки суміші (порівну) листків кропиви малої (жигавки), листків кульбаби і квіток терну заливають 2 склянками окропу, напарюють у духовці 2—3 год і

п'ють щодня протягом 2 тиж. Дієти слід додержувати молочно-овочевої (без вживання м'яса, яєць, риби і спиртного).

При внутрішньому геморої (біль у попереку, різі в животі нижче пупка), за рекомендацією М.А.Носаля, щодня п'ють по 4 склянки відвару суміші листків кропиви малої (жигавки) і кори крушини, взятих порівну (по 1 столовій ложці з верхом кожного на 1 склянку води). Суміш варять 10 хв.

При гемоколіті п'ють відвар суміші (порівну) листків кропиви малої (жигавки) і листків ожини (по 1 чайній ложці кожного на півтори склянки окропу — напарюють в духовці 2 год). При ревматизмі (м'язовому і суглобовому) нажалюють болісні місця кропивою. Для лікування варикозних виразок, стимуляції грануляції та епітелізації ран прикладають стерильні тампони, насичені сирим соком розім'ятих листків кропиви.

При випаданні волосся миють голову тричі на тиждень міцним напаром листків кропиви, втираючи його в шкіру (голови після миття не витирають). Для цього беруть дві жмені свіжих кропив'яних листків, заливають 1 л окропу, настоюють 15—20 хв і частину настою втирають у шкіру голови, а рештою споліскують волосся після миття. Можна також робити те саме міцним відваром суміші (порівну) трави вересу, коренів лопуха і коренів кропиви малої (жигавки) або ще краще рідиною, приготовленою так. Листки кропиви (80 г), корінь кропиви (20 г), корінь аїру (10 г) настоюють 6—7 днів у воді (50 г) і 95 % етиловому спирті (30 г), відціджують, відтискують, зливають у баночку і, масуючи, втирають у шкіру голови при випаданні волосся, а також лупі.

49. Крушина ламка (вовчі ягоди) — Frangula alnus Mill.*

Родина крушинові — Rhamnaceae

Як виглядає? Кущ, іноді деревце 150—300 см заввишки, з черговими, гострими, майже цілокраїми листками, на жилках яких зісподу є волоски. Гілки і черешки волохаті, без колючок. Кора гладка, темно-бура з сочевичками, у вигляді білястих рисок. Коли зішкрібати нігтем кірковий її шар, під ним з'явиться шар пурпурово-червоний. Пелюстки непоказних квіток всередині білі, ззовні зеленкуваті. Плоди спочатку зелені, потім червоні, стиглі — чорні, ягодоподібні кістянки з двома-трьома кісточками. Цвіте в травні — червні.

Де росте? Поширена в Лісостепу, на Поліссі, зрідка в Степу — в долинах річок, у Криму — в горах. Росте по лісах, чагарниках, на вологих заплавних луках, серед заростей лози, іноді по берегах рік і серед очерету.

Що й коли збирають? Кору, коли вона добре відстає від деревини (наприкінці весни). Вогку, ще м'яку, її дрібно ріжуть і сушать у затінку (на горищах). Подібний до крушини жостір проносний (Rhamnus cathartica L.*), але він на кінцях гілок має колючки. Як проносний засіб вживають ягоди жостеру. Збирають також ягоди крушини ламкої.

Коли застосовують? Кору крушини вживають при хронічному запорі, при опуханні печінки, при геморої, як нешкідливий проносний засіб (можливе звикання до неї). Вона протипоказана вагітним жінкам. Крім антраглікозидів, у корі є алкалоїди, деяка кількість леткої олії, цукри, яблучна кислота і багато дубильних речовин. З кори крушини готують відвар. На 1 склянку води беруть 1 столову ложку подрібненої кори дворічного зберігання[1] (доза регулюється особливостями організму хворого), варять 15 хв. Випивають відвар протягом дня за 5—6 разів (антраглікозиди, що містяться в корі, діють повільно — 8—10 год). Для збудження виділення жовчі варять 30 хв 2 столові ложки кори крушини в 1 склянці води і п'ють по 1 столовій ложці цього відвару 2—3 рази на день. Проти хронічного запору беруть 1 столову ложку суміші кори крушини ламкої, листків бобівника трилистого, трави буркуну лікарського і насіння кмину в співвідношенні 5:2::2:1 на 1 склянку окропу, настоюють 20 хв і п'ють по півсклянки на ніч. Ягоди крушини (порошок ягід трирічної давності, на кінчику складаного ножика, тобто 0,2—0,5 г, вживають тричі на день від проносу, при недокрів'ї і надмірних ментруаціях).

При дуже запущеній корості миють тіло міцним відваром кори крушини. При паршах роблять компреси з цього відвару на голову.

50. Кульбаба лікарська — Taraxacum officinale Web.(ex Wigg.)*

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 5—30 см заввишки, при ушкодженні виділяє молочно-білий сік. Корінь веретеноподібний, малорозгалужений, м'ясистий, 20—60 см завдовжки, 1—2 см в поперечнику, на смак гіркуватий. Всі листки зібрані в прикореневу розетку, ланцетні, виїмчасто-перистороздільні. Квіткове стебло порожнисте, на верхівці несе квітковий кошик. Суцвіття — один кошик 3—5 см у поперечнику, обгортка дворядна, горбкувата, зелена. Всі квітки язичкові, віночок золотаво-жовтий. Цвіте в травні —липні.

Де росте? По всій території України — на вогких грунтах, при дорогах, у садах і на городах, на узліссях, галявинах.

Що й коли збирають? Квітки разом зі стрілками — під час цвітіння, коріння з листками — навесні, до цвітіння рослини, саме коріння — восени.

---

[1] Свіжіша кора і ягоди спричинюють нудоту і діють як блювотний засіб (дія глікозиду емодину)

Коли застосовують? При хворобах печінки й жовчного міхура (каменях), при набряклій селезінці, жовтянці, цукровому діабеті, для поліпшення травлення при недостатній кислотності шлункового соку, гастриті, як потогінний, протигарячковий, молокогінний, відхаркувальний і трохи проносний засіб, при хронічному запорі і геморої, при сечокам'яній хворобі, як засіб, що заспокоює біль. У коренях і листках рослини містяться гірка речовина, глікозид тараксацин, тритерпенові спирти, каучук, органічні кислоти, аспарагін, рибофлавін, слиз, смола, цукор, 25% полісахариду інуліну (корені), олія, солі кальцію, калію, холін, тирозиназа, барвні речовини (різні каротиноїди), сапоніни (листки) й інші речовини. Підсмажені корені кульбаби вживають замість кави як її сурогат. З молодих сирих листків, до цвітіння, приготовляють вітамінний салат, який збуджує апетит і пожвавлює травлення, оздоровлює кров. Його їдять при недокрів'ї і проти укусу гадюки, при ревматизмі, подагрі. Листки можна кришити (4—5) також у суп як засіб проти печії.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток (або подрібнених коренів), 1 хв варять (корені — 10 хв) та настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці двічі на день — вранці і ввечері, ковтками. Замість чаю можна вживати перетерті на порошок листки кульбаби, 3—5 разів на день по 1 г. Для збудження апетиту і пожвавлення травлення 1 столову ложку суміші кореня кульбаби, трави деревію і трави полину гіркого в співвідношенні 1:2:2 настоюють на 1 склянці окропу 20 хв. П'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день, за 15 хв до їди (також при кровохарканні). Кровоздоровчий засіб при шкірних хворобах (висипах на тілі,фурункулах,екземі): настоюють 2 столові ложки суміші (порівну) листків кульбаби, кропиви малої (жигавки) і квіток терну на 2 склянках окропу 4 год і п'ють щоденно по півсклянки 4 рази на день протягом 2 тиж. При цьому дотримують дієти (без м'яса і яєць). При атеросклерозі настоюють 1 столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби,кореневищ пирію,кореня мильнянки і трави деревію на 1 склянці окропу 30 хв і п'ють щоденно по 1 склянці вранці і ввечері. Лікування тривале.

Як жовчогінний засіб беруть 1 столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби, кореня вовчуга, кори крушини ламкої і листків м'яти холодної на 1 склянку окропу, напарюють 10 хв. П'ють 2—3 склянки на день. Або беруть 1 повну столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби, кореня дикого цикорію і квіток цмину піскового на 1 склянку води, варять 5 хв і випивають за 3 рази протягом дня. Або ж беруть 1 повну столову ложку суміші (порівну) кореня кульбаби, кореня тирличу, кори крушини, трави чистотілу звичайного, листків бобівника трилистого і листків м'яти холодної на 1 склянку води, варять 5 хв. П'ють по 1 склянці двічі на день, перед їдою для регуляції випорожнення кишок. Із борошна коренів кульбаби, змішаного з медом, готують мазь, яку застосовують при екземі. Змивають мазь теплою сироваткою з молока.

51. Липа серцелиста (А) — Tilia cordata Mill.

Родина липові — Tiliaceae

Омела біла (Б) — Viscum album L.*

Родина омелові — Loranthaceae

Як виглядає липа серцелиста? Довговічне дерево з шатроподібною кроною до 25 м заввишки. Листки серцеподібні, дрібнозубчасті, зверху темно-зелені, знизу сизуваті. Квітки жовтувато-білі, запашні, по 5—16 у суцвіттях з жовтувато-зеленим плівчастим приквітом. Плід — горішкоподібний, рудуватоповстистий. Цвіте в червні — липні. Медонос.

Де росте? Майже по всій території України — в лісах лісової і лісостепової зон, у парках, вздовж алей, біля садиб.

Що й коли збирають? Квітки з приквітками — під час цвітіння. В них містяться глікозиди тіліацин і гесперидин, слиз, дубильні речовини, каротин, аскорбінова кислота, летка олія, фітонциди.

Коли застосовують? Як потогінний засіб при простудних захворюваннях застосовують квітки липи, дивини скіпетровидної і бузини чорної у співвідношенні 5:2:3 та окремо. Через те що в них багато слизу, діють болезаспокійливо і протисудомно (при знепритомненні, головному болю, істерії, епілепсії). Їх додають до інших сумішей для лікування захворювань шлунка, печінки, кишок, сечового міхура і нирок, при сечокам'яній хворобі, болю і різі в животі, ревматизмі.

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток і настоюють 10 хв. Підсолоджений медом або цукром чай п'ють гарячим на ніч також при грипі, кашлі, кору, епідемічному паротиті. Рекомендують пити тривало чай хворим на атеросклероз, проти поліглобулії і надмірної в'язкості крові; липовий цвіт додають до суміші для лікування цукрового діабету. З вугілля липового дерева готують дрібний порошок, який вживають по 3—4 чайні ложки на день при проносі, метеоризмі, відрижці, дизентерії. Відваром липового цвіту полощуть горло при ангіні. Розтовчені до консистенції тіста бруньки або мезгу з камрію кори липи (також розварену молоду кору) прикладають на попечені місця, гемороїдальні гулі, нариви, роблять з них компреси при маститі, на болісні місця при подагрі. Пилом порошку з насіння (горішків) спиняють кровотечу носову (в положенні лежачи) і з ран.

Як виглядає і де росте омела біла? На липах, тополях, вербах, дубах, березах, яблунях, грушах паразитує вічнозелений, кулястої форми кущ. Листки його супротивні, довгасті, шкірясті, з невиразними паралельними жилками; вони залишаються на зиму. Квітки жовтувато-зеленкуваті, одностатеві, дводомні, сидять пучками по 5—6 у розвилках стебел і на кінцях гілок. Плоди — овальні несправжні ягоди, білі, клеїсті, дозрівають наприкінці травня. Цвіте омела в лютому — квітні. Збирають листки і

кінці гілок, не товщі за олівець, у жовтні — березні, звичайно після цвітіння, ягоди — в травні. Росте в Розточчі-Опіллі, на Поліссі, в Лісостепу, значно рідше — в північній частині Степу і в Криму, не росте в південних районах Степу. Рослина отруйна при тривалому вживанні.

Коли застосовують? Як кровоспинний і болезаспокійливий, глистогінний засіб, при надмірних менструаціях і кровотечі іншого характеру (післяпологовій, маткові, шлунково-кишковій), при епілепсії, істерії, підвищеному артеріальному тиску (понижує збудливість судино-рухових центрів у довгастому і спинному мозку). Вживають у вигляді відвару. На 1 л води беруть 4 столові ложки трави омели і кип'ятять 5—7 хв. П'ють по півсклянки тричі на день. В рослині містяться: холін, ацетилхолін, пропіонілхолін, олеанова й урсулова кислоти, вітаміни, віскотоксин — суміш амінокислот і цукрів, яка знижує артеріальний тиск. Омелу вживають люди похилого віку при поганому самопочутті, занепаді сил, судомах, головному болю і запамороченні (атеросклероз, гіпертонічна хвороба), а також при артрозі, спондиліті, хронічних захворюваннях суглобів. Посилюючи скорочення матки, омела припиняє маткову кровотечу. Встановлено, що очищений екстракт омели, введений шляхом ін'єкції, гальмує розвиток ракових клітин при злоякісних пухлинах, які не піддаються операції.

У вигляді чаю готують так. На 1 склянку холодної води беруть 1 чайну ложку подрібненої рослини і настоюють цілу ніч. П'ють по $^1/_3$ склянки тричі на день. Лікування тривале. Для вигнання круглих глистів вживають суміш листків омели і кореня валеріани у співвідношенні 1:2, подрібнених на порошок, по 1 чайній ложці щодня протягом 3 діб. При цьому їдять багато свіжої тертої моркви.

При надмірних менструаціях беруть 1 столову ложку суміші (порівну) трави омели білої, трави грициків звичайних і трави споришу на 1 склянку води, варять 15 хв. Випивають вранці й увечері по 1 склянці.

При атеросклерозі і гіпертонічній хворобі I — II ступенів настоюють 1 повну столову ложку суміші трави омели білої, квіток глоду колючого, листків меліси, кореня валеріани, листків барвінку і плодів кмину в співвідношенні 3:2:1,5:1,5:1:1 протягом 2 год на 1 склянці окропу; випивають 2 склянки на день. Або 1 повну столову ложку суміші трави омели білої, трави барвінку, трави хвоща польового, квіток глоду колючого, трави деревію тисячолистого у співвідношенні 1,5:1,5:1,5:1,5:3 настоюють 3 год на 1 склянці води, варять 5 хв, напарюють 15 хв і випивають ковтками протягом дня. Або ж беруть 1 повну столову ложку суміші трави омели, трави деревію тисячолистого, трави хвоща польового, трави гусячого перстачу і трави рути запашної в співвідношенні 3:3:3:1:1 на 1 склянку холодної води і готують напар, як згадувалось вище.

Відваром суміші деревію тисячолистого, гірчака перцевого, дубової кори, листків кропиви дводомної, квіток глухої кропиви білої (по 1 столовій ложці) і 1,5 столової ложки трави омели (кип'ятять 20 хв в 1 л води) роблять промивання, примочки, компреси на рани, що погано гояться, нариви, виразки; ним

промивають також піхву при білях у жінок або додають його до сидячих ванн при лікуванні геморою.

52. Лопух великий (справжній) — Arctium lappa L.; Lappa major Gaertn.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Дворічна трав'яниста рослина. Корінь довгастий, м'ясистий, веретеноподібний, до 50 см завдовжки. Стебло 60—150 см заввишки, все шерстистопавутинисте, пряме, борознисте, зелене або пурпурове, у верхній частині розгалужене, гілки спрямовані вгору. Листки — великі, до 50 см у поперечнику, чергові, серцевидно-яйцевидні або яйцевидні, зарубчасто-зубчасті, на кінці загострені, зверху голі, знизу сірувато-павутинистоповстисті. Кошики численні, зібрані в щитки на верхівці стебла та його розгалужень, квітконіжки короткі, кошики сидять у пазухах поступово зменшених верхніх листків; їхня обгортка майже куляста, павутинистопухнасто-зелена, складається з 3 шарів твердих листочків, з яких нижні й середні шилоподібно загострені, закінчені зігнутими до середини гачками (реп'яхи). Квітки — двостатеві, дзвоникувато-трубчасті, лілово-пурпурові, рідше білі. Цвіте в липні — вересні.

Де росте? По всій території України — на вогких місцях, пустирях, біля огорож, поблизу житла, на городах, біля доріг, над берегами річок і струмків.

Що й коли збирають? Багаті на інулін (полісахарид) однорічні корені — восени або навесні наступного року. Трохи підсушені, немиті, чистять щіточкою і, порізані вздовж на шматки, сушать у негарячій печі. Зберігають 1 рік. Восени збирають насіння.

Коли застосовують? При порушенні обміну речовин і функціональної діяльності травного каналу, при ниркових і жовчних каменях, при подагрі, ревматизмі, для очищення крові при фурункулах, висипах на тілі, при болю у сечовому міхурі, цукровому діабеті (завдяки вмісту глікозиду арктиїну, леткої олії, інуліну, дубильних речовин, гіркоти, ситостерину, стигмастерину, пальмітинової і стеаринової кислот, антибіотиків).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку води беруть 1 чайну ложку подрібненого кореня лопуха (або насіння), настоюють кілька годин, потім варять 5—7 хв і п'ють 1—2 склянки відвару на день ковтками. Відвар насіння має проносну дію.

При цукровому діабеті 1 столову ложку суміші (порівну) коренів лопуха, лушпиння плодів квасолі, листків чорниці і волоського горіха настоюють на 1 склянці води, варять, як зазначено вище, і п'ють після їди 5—6 склянок протягом дня. При подагрі, виразковій хворобі шлунка, порушенні обміну речовин, свербежі тіла 1 столову ложку суміші (порівну) кореня лопуха, кореневищ пирію, трави череди, трави вероніки і триколірної фіалки варять на малому вогні в 1 склянці води 15 хв і п'ють 3 склянки на день, перший раз натщесерце. При екземі, ревматизмі вживають всередину відвар суміші (порівну) кореня лопуха й оману високого і змазують тіло маззю, за-

стосовують ванни й зігрівальні компреси не лише на окремі частини тіла, але й на весь тулуб.

При ревматизмі, артриті, виразках, лишаях, екземі додають до ванни відвар суміші коренів лопуха, трави вересу, коренів кропиви, трави багна болотяного, трави татарника, листків брусниці в необмеженій дозі. При випаданні волосся і проти лупи миють голову двічі на тиждень відваром кореня лопуха й квіток нагідок у співвідношенні 2:1 (жменя суміші на 1 л води) або тричі на тиждень миють відваром в 1 л води суміші коренів лопуха, трави вересу й кропиви малої (по 2 столові ложки) та 1 столової ложки шишок хмелю (діє летка барданова олія).

Відвар можна замінювати маззю з суміші свіжого кореня лопуха, дубової кори, листя горіха волоського, квіток нагідок у співвідношенні 2:1:1:1 — беруть жменю на 250 г мигдалевої, оливкової або соняшникової олії, варять 15 хв на малому вогні, щільно накривають, ставлять на цілу ніч у теплу духовку і вранці відціджують у баночку. Цією маззю щоденно натирають вражені місця (також опечені). Нею можна також лікувати застарілий ревматизм. Для цього у лазні змазують хворі суглоби, лягають на верхню полицю та попиваючи, з перервами, теплий відвар коренів лопуха (1 склянку), паряться аж поки тіло стане сухим (від спраги п'ють сироватку з молока). Після лазні (там же) ще раз змазують хворі суглоби тією ж маззю і добре їх забинтовують. Вдома вигріваються цілу ніч у ліжку. Свіжі чисті потовчені листки лопуха прикладають на рани, що погано гояться.

53. Любисток лікарський (А) — Levisticum officinale Koch. Підлісник європейський (Б) — Sanicula europaea L.

Родина зонтичні — Umbelliferae

Як виглядає любисток лікарський? Багаторічна трав'яниста рослина до 2 м заввишки. Має специфічний запах, схожий на запах селери[1]. Корені мають пряний смак. Стебло її просте, порожнисте, циліндричне, вгорі гіллясте. Листки блискучі, перисторозсічені, надрізанозубчасті, зі своєрідним холодком, що повіває, коли до них доторкатися. Відрізки прикореневих стеблових листків великі, яйцевидно-клиновидні. Квітки дрібні, світло-жовті (як у кропу), округлі, із загнутою верхівкою, зібрані у

[1] Селера запашна (Apium graveolens L.) — дворічна трав'яниста рослина з тієї ж самої родини, 30—70 см заввишки. Розводять її на городах як приправу для страв задля її м'ясистого, круглого білого кореня і листків, у яких містяться: летка олія, аскорбінова кислота, тіамін, провітамін А, солі калію, натрію, пурини, щавлева кислота, що піднімають загальний тонус і працездатність людини. Зустрічається у здичавілому стані по узбережжю Чорного й Азовського морів.

складний зонтик. Плоди — крилаті двосім'янки. Цвіте в червні — липні.

Де росте? Вирощують у квітниках, на городах як декоративну і пряну рослину (за повір'ям, рослина має властивість причаровувати коханих[1]), зустрічається також у здичавілому стані.

Що й коли збирають? Листки — під час цвітіння, насіння і дво-, трирічні корені — восени; корені сушать у затінку.

Коли застосовують? Як сечогінний, відхаркувальний, кровоздоровний, болетамувальний і серцевий засіб (діють альфа-терпенол, органічні кислоти, камеді, смоли і дубильні речовини). Посилюючи кровонаповнення органів таза, корені любистку діють ефективно при порушенні менструального циклу (болю). Вони протипоказані вагітним.

Застосовують у вигляді відвару. З столові ложки сухого подрібненого кореня заливають 1 л холодної води, напарюють у духовці цілу ніч, вранці варять 5—7 хв, настоюють 20 хв, проціджують, відтискують і випивають за 5 разів — при захворюваннях нирок, асциті, при хворобах серця, запаленні легень, як полегшувальний засіб під час пологів, при болісних менструаціях, при метеоризмі і млявій перистальтиці кишок. Як відхаркувальний засіб при «переповненні» бронхів харкотинням (ядусі) вживають порошок коренів любистку, тричі на день, на кінчику столового ножа. П'ють відвар насіння: беруть 1 чайну ложку

Як лікувальний засіб листя її вживають проти цинги, а настій (34 г кореня на 1 л холодної води протягом 8 год) — як сечогінний, апетитний, трохи проносний, вітрогінний, протималярійний засіб (харчова профілактика) і такий, що посилює виділення при менструації у жінок і зміцнює нервову систему, а, головне, запобігає ожирінню, діє снотворно, протизапально, закрема при запаленні носоглотки, дихальних шляхів.

Настій насіння готують так. 1 чайну ложку насіння настоюють на 2 склянках перевареної холодної води 8 год, п'ють по 1 столовій ложці кілька разів на день; дія така сама, як коренів. Селера діє як антиалергійний засіб при кропив'янці, лишаях та інших шкірних хворобах, також при опуханні і як пом'якшувальний, протизапальний і болезаспокійливий засіб. Для цього до півсклянки витиснутого з листків соку (або самого потовченого листя) додають півсклянки оцту і половину чайної ложки солі та, добре все змішавши, прикладають змочену в цій масі ганчірочку, часто її змінюючи, до хворих (запалених) місць, гнійних ран та виразок.

[1] Деякі рослини з родини зонтичних сприятливо впливають на сечостатеві органи. Подібно до петрушки, моркви, любистку, селери з дикорослих рослин діє підлісник європейський (панич, челядинська підойма) — багаторічна гола рослина 20—50 см заввишки. Прикореневі листки її пальчастороздільні, з 3—5 обернено-яйцевидними дво-, тринадрізаними частками. Обгортка з ланцетних, зубчастих або перистороздільних листочків. Пелюстки блідо-рожеві, бувають білі. Цвіте в травні — червні. Росте в Карпатах і на Правобережжі (східна межа проходить через Київ, Житомир, Вінницю, Гайсин, Ольгопіль, Ямпіль), на Лівобережжі — тільки на Поліссі (на вододілі річок Дніпра та Десни), значно поширена в лісах Криму. В рослині містяться летка олія, дубильні речовини, солі калію, смоли. Трава її (листки і квіти), зібрана під час цвітіння, діє сечогінно, потогінно, підбадьорює людину і зміцнює її організм, тонізує нерви. Настоянка кореня на спирті або міцній горілці (1:3), вживана по 30 мл, збуджує статеву діяльність.

насіння любистку на неповну склянку окропу, варять, настоюють і по 1 столовій ложці тричі на день вживають при недокрів'ї і проти глистів.

Проти випадання волосся і для росту його, при лупі миють голову напаром 1 столової з верхом ложки подрібненого кореня в 1 л окропу, двічі на тиждень. Проти головного болю прикладають до лоба свіжі, трохи пом'яті листки любистку.

54. Льонок звичайний (жабрій) — Linaria vulgaris Mill.*

Родина ранникові — Scrophulariaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—90 см заввишки. Стебла прямі або спрямовані вгору. Листки лінійні, ланцетовидні, густо розміщені на стеблах. Квітки зібрані в густі, довгасті верхівкові грона. Віночок двогубий, зі шпоркою і закритим зівом, блідо-жовтий, з оранжевою плямою на випуклій частині нижньої губи. Цвіте в червні — вересні.

Де росте? Майже по всій території України — при дорогах, на схилах, по межах, серед посівів, по сухих канавах (як бур'ян). Не росте лише на півдні Степу й у Північному Криму. Зустрічається, проте, в горах Криму.

Що збирають? Квітучі верхівки.

Коли застосовують? При атонії, метеоризмі, запорі, геморої, як жовчогінний, сечогінний і вітрогінний засіб, при нетриманні сечі.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трави льонку і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері. (Наполовину менші дози застосовують при хворобі Меньєра — з запамороченням, блюванням і головним болем).

При жовтяниці 1 столову ложку суміші трави льонку, квіток цмину і стовпчиків кукурудзи в співвідношенні 1,5:1,5:1 настоюють на 1 склянці окропу 10 хв (діють алкалоїд пеганін, органічні кислоти та дубильні речовини, глікозиди лінарин, неолінарин, пектолінарин).

Для лікування гемороїдальних гуль приготовляють мазь: беруть по 1 столовій ложці квіток льонку, дубової кори і трави гірчака перцевого на 1 склянку розтопленого свинячого сала і настоюють їх, помішуючи час від часу, протягом 12 год. Потім нагрівають сильніше, проціджують і зливають у баночку. Маззю густо змазують шматок марлі і вводять у задній прохід. Такий тампон у вигляді мильця слід тримати 4—5 год: усуває нестерпний біль, зменшує запалення і припиняє кровотечу. При екземі, лишаях застосовують подібну мазь з самих лише квіток льонку. Напаром миють обличчя з вуграми, гноячками, висипами, також закапують очі при запаленні очей і повік.

55. Маренка запашна (смілка запашна) — Asperula odorata L.

Родина маренові — Rubiaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 10—50 см заввишки. Стебло висхідне, підведене, голе, чотиригранне, нерозгалужене. Рослина пахне кумарином. Листки тонкі, темно-зелені, по краях трохи шорсткі, гострокінцеві, зібрані у вузлах у три-, восьмичленні кільця. Суцвіття у вигляді верхівкового щитка, малоквіткове, складається звичайно з 3 напівпарасольок. Квітки дрібні, звичайно білі. Цвіте в травні — червні.

Де росте? В Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Західному і Правобережному Поліссі, в лісостепових районах, у Лівобережному степу, Гірському Криму — в тінистих лісах, заростях, на вогкуватому перегнійному грунті.

Що й коли збирають? Усю траву під кінець цвітіння і пізніше (сушать швидко, бо чорніє).

Коли застосовують? При кишкових кольках, при хворобах обміну речовин, особливо при хворобах печінки і жовчного міхура, як засіб, який трохи проносить, збуджує виділення сечі і виганяє пісок та камені з жовчного і сечового міхурів. Також вживають маренку запашну при неврозі, безсонні, неприємному відчутті в ділянці серця, свербежі тіла і приливах крові до голови та головному болю, при істерії, клімаксі у жінок. Діє заспокійливо і снотворно. Великі дози можуть призвести до блювання, головного болю, запаморочення і навіть смерті (діють кумарин, летка олія, дубильні речовини, гіркота і отруйний глікозид асперулозид).

Вживають у вигляді чаю. При цьому на 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків і настоюють 10 хв. П'ють по 2 склянки на день ковтками. (При клімаксі див. *Ожина сиза, суміші з глодом і собачою кропивою серцевою*).

При схильності до шкірних захворювань 1 столову ложку суміші трави маренки запашної, листків волоського горіха і квіток липи в співвідношенні 4:1:5 настоюють 4 год на 1,5 склянки окропу і, крім компресів, п'ють щодня по 1 склянці перед сніданком. Свіжа рослина діє сильніше, ніж висушена. З напару цієї рослини роблять примочки на рани та компреси на фурункули; свіже листя кладуть на рани і виразки.

56. Материнка звичайна (А) — Origanum vulgare L. Чебрець звичайний і боровий (Б) — Thymus vulgaris L.(Thymus serpyllum L.)

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядають рослини? Чебрець — багаторічний напівкущ 5—30 см заввишки, з лежачими, при основі червоно-бурими, здерев'янілими стеблами. Квітучі гілки спрямовані вгору. Листки дрібні, супротивні, яйцевидні, цілі, короткочерешкові, усіяні залозами з леткою олією. Квітки зібрані в головки. Віночки лілово-

рожеві, іноді білі. Запах рослини ароматичний. Чебрець — медоносна рослина. Цвіте з травня до осені.

Подібна до чебрецю материнка — рослина 30—90 см заввишки. Стебла її гіллясті, спрямовані догори, вся ароматична рослина має пурпуровий відтінок. Квітки, зібрані в складний зонтик на верхівках стебел, лілово-рожеві. Цвіте з травня до кінця вересня. Вживають її при маткових захворюваннях. Сильно збільшує виділення при менструації у жінок і нерідко призводить до викидню у вагітних. Напар з квіток і листків вживають при млявій перистальтиці кишок і порушеній моторній функції шлунка (атонії). Материнка діє потогінно.

Де росте? Майже по всій території України — на бідних грунтах по сухих схилах, у борах або степах, на піщаних грунтах, у сухих соснових лісах, на межах, горбах, лісових галявинах, при лісових дорогах, по сільських цвинтарях. Боровий чебрець росте на Поліссі, в широкому розумінні — це збірна назва багатьох видів дикорослих чебреців.

Що й коли збирають? Зрізують усю рослину, коли вона цвіте.

Коли застосовують? У господарстві материнку і чебрець використовують при квашенні огірків і як приправу до м'ясних страв (діють дубильні речовини, гіркота і летка олія, в складі якої є тимол — похідний фенолу).

У вигляді чаю застосовують при захворюваннях кишечника, легень, сечових шляхів (бактерицидно діє складник летких олій тимол), при недостатньому травленні, бродінні в кишках, метеоризмі, кольках, порушенні моторної функції шлунка (атонії), при кашлі, бронхіальній астмі, коклюші, актиномікозі легень, глистах, як засіб сечогінний і кровоочисний, що зміцнює м'язи і нервову тканину шлунка, тамує біль при радикуліті, при безсонні і неврозі (материнку навіть застосовують при порушенні психічної діяльності), від запою. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток і листків чебрецю (материнки) і настоюють 10 хв. П'ють 1—2 склянки на день ковтками. При гастриті і коліті настоюють 1 столову ложку суміші трави чебрецю, листків меліси, трави маренки запашної і листків суниць лісових (полуниць) у співвідношенні 1:4:5:10 на $1^1/_2$ склянки окропу, відціджують і п'ють по півсклянки тричі на день. При запаленні дихальних шляхів заварюють 1 столову ложку суміші трави чебрецю, трави маренки запашної і листків суниць у співвідношенні 2,5:2,5:5 у 2 склянках окропу, настоюють кілька годин, відціджують і п'ють по 2 столові ложки кожні 2—3 год.

Просочену спиртовою настоянкою чебрецю (материнки) вату вкладають при болю зубів у дупло. Напар з материнки і чебрецю вживають для компресів на нариви, фурункули, різні опухлості, для полоскання горла і рота при ангіні, стоматиті, гінгівіті. Припарки з трави прикладають на уражені місця при ревматизмі, паралічі, невралгії. Настоєм материнки на олії змазують горло (ззовні) при гикавці.

Напар з квіток чебрецю (беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу) застосовують для примочок і промивань при запаленні очей. Відваром материнки миють голову при випаданні волосся, лупі, двічі на тиждень.

Перетерті на порошок листки і квітки чебрецю дають нюхати при знепритомненні. Висушеною материнкою разом з багном болотяним перекладають одяг, щоб уберегти його від молі, дезинфікують посуд.

Для ванн дітям, хворим на рахіт і скрофульоз , при порушенні обміну речовин пригорщу квіток і листків чебрецю чи материнки настоюють 20 хв на 5 л окропу і додають до повної ванни. Ці ванни приймають двічі на тиждень.

57. Медунка лікарська (щемелина звичайна, смоктунчики) — Pulmonaria officinalis L.

Родина шорстколисті — Borraginaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, 15—20 см заввишки, з повзким кореневищем. Рослина шорстка. Прикореневі листки серцевидно-яйцевидні, загострені, з крилатим довгим черешком, верхні — сидячі. Стебло пряме, виростає від кореневища. Квітки на коротких ніжках у завійках, зібрані на верхівці стебла в щиток. Віночки квіток відпадають, вони лійковидні, спочатку червоні, потім блакитнувато-фіолетові. Цвіте в квітні — травні.

Де росте? У заростях, серед чагарників, у листяних лісах, на крайньому заході України. Подібна до неї рослина — медунка темна (Pulmonaria obscura Dumort.) з квітками, спочатку червоними, потім пурпурово-фіолетовими. Поширена в усіх лісових і лісостепових районах — рідше в степу, в Криму — лише в передгірських і гірських лісових районах.

Що й коли збирають? Листки (обох медунок), а то й цілу рослину, зриваючи її при корені, — в червні — липні; корені викопують восени.

Коли застосовують? Як відхаркувальний засіб при астмі, бронхіті, запаленні слизової оболонки дихальних шляхів, кровохарканні і при інших захворюваннях, які супроводяться сухим кашлем і хрипотою, також при проносі і різі в кишках (містить каротин, аскорбінову кислоту, рутин, сапоніни, дубильні речовини, поліфеноли, мікроелементи заліза, міді, марганцю, який стимулює ріст, кровотворення, активізує тіамін та регулює діяльність деяких залоз внутрішньої секреції, також містить мікроелементи ванадію, титану, срібла, нікелю, стронцію і кремнеземову кислоту). Виявляє, отже, пом'якшувальний (дія слизу), протизапальний (дія дубильних речовин) і сечогінний вплив (дія сапонінів і кремнеземової кислоти).

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку медунки і настоюють 10 хв. Підсолоджений медом чай п'ють вранці і ввечері по 1 склянці ковтками (рекомендують дітям).

При проносі і різі в кишечнику, кровотечах з легень і домішках крові в сечі беруть трави медунки, льняного сім'я і

кореня живокосту по 1 столовій ложці, додають 100 г плодів шипшини і готують напар звечора на 1 л окропу та настоюють до ранку. Вранці розтирають набухлі плоди шипшини, проціджують і випивають усе за кілька разів протягом дня. При зниженому апетиті і проносі у хворих на туберкульоз 1 столову ложку суміші трави медунки лікарської, трави хвоща польового, кореневища гірчака зміїного, шишкоягід ялівцю і ісландського моху у співвідношенні 2:2:1:1:2,5 настоюють 2 год на склянці холодної води, варять 5 хв і через 10 хв проціджують. П'ють ковтками протягом дня. Замість напарів можна вживати чайними ложками видушений сирий сік, змішаний з медом.

Суміш кореня медунки, пелюсток троянди культурної, квіток ромашки (кожного по 1 столовій ложці) і трави звіробою (2 столових ложки) варять у 1,5 л води 20 хв (рахують від початку кипіння), настоюють півгодини, проціджують і гарячим відваром провадять двічі на день спринцювання піхви при білях у жінок.

58. Меліса лікарська — Melissa officinalis L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—120 см заввишки, при розтиранні пахне цитриною. Стебло чотиригранне, гіллясте, вся рослина м'яковолосиста. Листки серцевидно-яйцевидні, поморщені, великозубчасті, черешкові. Квітки блідо-рожеві або білі, в пазушних пучках. Медонос. Цвіте в липні — серпні.

Де росте? Серед заростів, по узліссях, на пустирях. Мелісу також висівають у квітниках і полях як ефіроносну, лікарську та медоносну рослину. Походить із Східного Середземномор'я.

Що й коли збирають? Листки і верхівки пагонів — під час цвітіння. Сушать швидко, але не на сонці.

Коли застосовують? Як засіб, що діє протиспазматично і болезаспокійливо, вітрогінно, сечогінно, заспокоює нерви і збуджує травлення (дія седативної леткої олії, гіркот, дубильних речовин і аскорбінової кислоти); регулює статеву діяльність, припиняє блювання.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трави меліси, 1 хв кип'ятять і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці та ввечері ковтками при серцевих хворобах (зникають задишка, приступи тахікардії, біль у ділянці серця, дихання стає спокійніше, ритм серцевих скорочень уповільнюється, артеріальний тиск знижується). Напар меліси лікарської можна замінити мелісовою олією (Oleum Melissae). Вживають її по 20 крапель 2—3 рази на день на цукрі. Меліса корисна при всіх видах неврозу, при нестерпному болю в шлунку (після сильних душевних потрясінь, від переляку, горя, туги); при безсонні, кольках у кишечнику і метеоризмі, які виникають інколи навіть при найсуворішому дотриманні дієти, при мігрені і «безпричинному» головному болю; при посиленому серцебитті і запамороченні, при блюванні у вагітних, при зубному болю

(полощуть рот теплим напаром). Замінити водний напар можна спиртовою настоянкою (беруть 1 частину листків на 3 частини спирту, настоюють протягом 10 діб). П'ють по 1 чайній ложці настоянки на $^1/_3$ склянки води при болісній менструації, збудженні статевої функції.

При блюванні вагітних найкраще діє чай з суміші трави меліси, листків м'яти холодної і квіток ромашки в співвідношенні 4:3:3 — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють 20 хв і п'ють холодним, ковтками, по 1 склянці 3—4 рази на день. При нервовому безсонні 1 столову ложку суміші (порівну) листків меліси, шишок хмелю і кореня валеріани настоюють 20 хв на 1 склянці окропу та випивають на ніч, перед сном.

При неврозі серця і посиленному серцебитті 1 столову ложку суміші трави меліси, кореня і кореневища валеріани, трави деревію тисячолистого, трави звіробою в співвідношенні 2:2:3:3 заварюють 1 хв в 2 склянках окропу, настоюють кілька годин і п'ють по півсклянки 1 раз на день ковтками.

Чай із сухих листків меліси допомагає при весняному знесиленні, при дратливості. Він діє заспокійливо на нервову систему, поліпшує загальне самопочуття. Особливо корисна меліса при недокрів'ї, як природний кровотворний засіб.

Примітка. Так само, як навесні, коли ще немає жодного свіжого овоча, а торішні овочі збіднені на вітаміни, діють молоді листки кропиви чи кульбаби лікарської. Останні, після того як їх вимочили протягом півгодини в підсоленій воді, щоб позбутися гіркоти, кришать ножем з нержавіючої сталі і розтирають у ступці та витискують сік, який вживають по 50 мл тричі на день. З покришених листків можна приготувати салат, до якого для смаку додають цитринового соку, цукру, олії та солі. Діють вони жовчогінно, підвищують апетит, регулюють травлення. Сік молодих листків кропиви, по 1 чайній ложці тричі на день, сприяє метаболізмові (обмінові речовин) та оновлює організм.

Як зовнішній засіб мелісу застосовують для ароматичних ванн при поганому обміні речовин і як загальнозміцнювальний засіб при занепаді сил.

Для цього беруть по 1 повній жмені (порівну) меліси, деревію, полину, материнки, кореня аїру тростинного, холодної м'яти, соснових бруньок і пагонів (зібраних у лютому — березні) та варять у 8 л води в накритій посудині протягом півгодини. Відвар проціджують і холодний виливають у ванну температури 37—38 °С. Купаються 15 хв. Розтерті свіжі і сушені (розмочені в окропі) листки меліси прикладають на чистій тканині у вигляді припарок на болісні місця (холодять і зменшують біль). При запорі, викликаному гемороєм, клізма з 1 ложки витиснутого мелісового соку в 1 склянці перевареної води добре впливає на самопочуття хворого (М.А.Носаль).

59. Мильнянка лікарська — Saponaria officinalis L. *

Родина гвоздикові — Caryophyllaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—100 см заввишки. Стебла прямі, голі або короткоопушені, вузлуваті.

Листки овально-ланцетні, супротивні, загострені, з трьома поздовжніми жилками. Квітки зібрані в щитковидну волоть, на коротких квітконіжках, білі або блідо-рожеві, пахучі. Цвіте в червні — серпні.

Де росте? По всій території України, за винятком Полинового Степу, — в чагарниках, на заплавних луках степової і лісостепової зон, у надрічкових лозняках, на піщаних берегах озер, на лісових галявинах та узліссях, у занедбаних квітниках, іноді як декоративна рослина.

Що й коли збирають? Кореневища і корені, пізно восени.

Коли застосовують? Як сечогінний, потогінний і відхаркувальний засіб (розріджує харкотиння, бо містить сапоніни), для поліпшення обміну речовин і очищення крові при шкірних хворобах — екземі, псоріазі, фурункульозі. У великих дозах спричинює кашель, блювання, біль у животі, пронос, збудження центральної нервової системи, судоми, параліч дихання й іноді смерть.

Застосовують як відвар. На 1 склянку води беруть 1 чайну ложку подрібненого кореня, варять 15 хв і п'ють 3 — 4 склянки на день.

Вживають при шлунково-кишкових захворюваннях (запор), при хворобах нирок, печінки і селезінки. В останньому випадку беруть по 1 чайній ложці кореня мильнянки і кори верби білої на 2 склянки води, кип'ятять 10—15 хв та п'ють по 3 склянки на день.(Також при інфекційних хворобах, жовтяниці, ревматизм — див. *Верба біла*). Застосовують проти асциту. Перед тим, як варити, дрібно посічені корені вимочують 5—6 год у воді, кілька разів зливаючи піну.

При каменях жовчного міхура 1 столову ложку суміші кореня мильнянки, трави чистотілу і трави звіробою в співвідношенні 5:3:10 настоюють півгодини на 250 мл окропу і п'ють по 2—3 склянки на день (діє також при метеоризмі, нудоті).

Напар 1 столової ложки суміші (порівну) кореня мильнянки і листків шавлії настоюють 10 хв на 250 мл води і вживають для полоскання горла при ангіні і для компресів при фурункулах, лускатому лишаї (psoriasis), скрофульозі.

У домашньому господарстві відвар мильнянки вживають для виведення плям на одязі і для прання вовняних та шовкових виробів.

60. Мох ісландський — Cetraria islandica (L.) Ach.

Родина пармелієві — Parmeliaceae

Як виглядає? Багаторічний лишайник до 10 см заввишки. Слань лишайника збудована з шкірясто-хрящових, вузьких або досить широких розгалужених лопатей з короткими темними війками по краях, зеленкувато-бурого або оливково-зеленого за-

барвлення, зісподу світліших, з білими плямками, які зливаються в смужку. Висушена рослина має темно-бурий колір, сильний запах. У лишайнику є ціанокобаламін, йод, бор.

Де росте? На Поліссі — у соснових і мішаних лісах; у лівобережному Степу — в мішаних лісах, на терасах річок басейну Дніпра. Багато його в смерекових лісах сухих карпатських косогорів, як наземний покрив росте серед чагарників. Часто утворює суцільний покрив на великих площах.

Що й коли збирають? Всю рослину — влітку.

Коли застосовують? Діє пом'якшувально, заспокійливо при запаленні легень, бронхіті, бронхіальній астмі, гастриті, при коклюші; засіб для збудження апетиту, проти невтримного блювання, для зменшення секреції потових залоз. Антибіотик уснінова кислота, який міститься в рослині, точніше її натрієва сіль, затримує ріст бактерій у водному розчині 1:2 000 000, в сильнішій концентрації вбиває туберкульозні палички. Вживають у вигляді чаю. На 2 склянки окропу беруть 1 чайну ложку подрібненого моху і варять 5 хв. П'ють, підсолоджений медом, по 2 склянки на день.

80% лишайників — це вуглеводні (ліхенін, декстроліхенін). У рослині містяться яблучна кислота, дубильні речовини, гіркота цетрарин. Щоб цетрарин знешкодити, замочують 100 г моху протягом 2—3 год у холодній воді, куди на 1 л додають 8—10 г соди (2 чайні ложки). Мох відціджують, заливають 1,5 л окропу і варять півгодини. Утворюється густий слиз, який має велику харчову цінність. Вживають його як засіб, що обволікає уражені місця при гастриті, коліті, бронхіті. Протягом кількох місяців дають його на ніч повним людям проти запору, щоб посилити обмін речовин, а також дітям з недостатньою функцією щитовидної залози (завдяки вмісту в ісландському моху йодових сполук, близьких за хімічною будовою до дийодтирозину). Мох ісландський рекомендується при невтримному блюванні вагітних, блюванні після наркозу. При невтримному блюванні вагітних беруть 2 столові ложки ісландського моху, заливають півлітра води і кип'ятять, поки не випарується половина рідини. Додають 2 ложки цукру (бо відвар дуже гіркий) і вживають по 1 столовій ложці кожні півгодини. При гастриті з підвищеною кислотністю 2 столові ложки суміші моху ісландського, листків підбілу звичайного і кореня живокосту лікарського в співвідношенні 2:1:1 заливають 2 склянками холодної води та варять півгодини. П'ють по 1 склянці за півгодини до їди.

Настоянку ісландського моху на 80% етиловому спирту в співвідношенні 1:4 застосовують по 30 крапель на цукрі при істеричних припадках. При нічному потінні у хворих на туберкульоз беруть 1 столову ложку суміші моху ісландського, соснових (смерекових) бруньок і лікричного кореня в співвідношенні 10:5:3 на 1 склянку окропу, варять 10 хв, відціджують і п'ють по 2—3 склянки на день.

Спиртову настоянку ісландського моху (1:5 70 % етилового спирту) втирають у шкіру ніг при надмірному потінні.

61. Мучниця звичайна — Arctostaphylos uva ursi (L.) Spreng.

Родина вересові — Ericaceae

Як виглядає? Невисокий, вічнозелений кущ, дуже галузистий, з повзучим стеблом, 30—100 см заввишки. Листки дрібні, шкірясті, цілокраї, із вдавленими з обох боків сітчастими жилками, тупуваті, по краях незагнуті, зверху блискучі, зісподу блідіші, обернено-яйцевидні, при основі звужено збігають у черешок. Квітки— блідо-рожеві «глечички» на коротких квітконіжках, у коротких похилих верхівкових гронах. Плід — кістянка з 1—5 кісточками темно-червоного кольору, з борошнистою м'якоттю. Плоди мучниці, вжиті у великій кількості, можуть призвести до нудоти, блювання, проносу. Цвіте в травні — червні.

Де росте? На Поліссі — в соснових лісах, звичайно на піщаному грунті, по сухих косогорах, спорадично, невеличкими острівцями.

Що й коли збирають? Листки — з початку цвітіння і аж до вересня. (Щоб не сплутати з листками брусниці — Vaccinium vitis idaea L. — слід знати, що останні більші, по краях злегка зігнуті, дещо зубчасті, зісподу всіяні темно-бурими цятками, за дією вони можуть замінювати листки мучниці).

Коли застосовують? При хворобах сечових органів, особливо каменях нирок і сечового міхура, зокрема при кривавій сечі — при пієліті, циститі, уретриті (дезинфікуюча дія глікозидів арбутину і метиларбутину); також при нервовій збудності, полюціях, гонореї, нетриманні сечі (дія дубильних речовин, флаванолів, урсулової кислоти).

На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку листків мучниці і настоюють 10 хв. П'ють 3 малі склянки на день, ковтками. Для лікування нервової збудності й атонії кишок беруть по 1 столовій ложці листків мучниці і трави собачої кропиви на 3 склянки холодної води і варять, поки не випарується $^1/_3$ рідини, відціджують і випивають відвар протягом дня за 3 рази. При сечокам'яній хворобі М.А. Носаль рекомендує листки полину звичайного (2 г), листки мучниці (3 г), траву хвоща (2 г), насіння моркви (3 г) і насіння кропу (2 г) настояти на 2 склянках води протягом 12 год у духовці, кип'ятити 5 хв і пити по півсклянки 4 рази на день через 1 год після їди.

Настоєм листків лікують скрофульоз, виразки, рани.

62. М'ята холодна (перцева) — Mentha piperita L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, дуже запашна, 25—80 см заввишки. Стебло чотиригранне, галузисте, вся рослина щетинистоволохата. Листки супротивні, короткочерешкові, яйцевидновидовжені або ланцетні, гострі, пиловиднозазублені. Квітки зібрані кільцями в безлистих перерваних колосовидних суцвіттях,

червонувато-фіолетові або білувато-фіолетові. Цвіте в червні — серпні.

Де росте? М'ята холодна в дикому стані не росте, вона культивується по всій території України — у садах, квітниках і на полях як ефіроолійна рослина. Багато різновидностей м'яти, які ростуть над струмками, канавами, використовуються як лікарські рослини.

Що й коли збирають? Стебла з листками або тільки самі листки — під час цвітіння. Сушать швидко, але не на сонці.

Коли застосовують? У домашньому господарстві добре розтерті листки м'яти додають до вареників з сиром — для збудження і поліпшення травлення, як вітрогінний і потогінний засіб, щоб зменшити нудоту, як засіб, що допомагає при болю у шлунку і в кишках (ментол), при нежитю, хрипоті, бронхіті, бронхоектазах (дезинфікує), при нервовому збудженні, тремтінні рук, при стенокарії (разом з валеріаною спричинює рефлекторне розширення коронарних судин). М'ята діє жовчогінно, рекомендують її при жовтяниці і каменях жовчного міхура.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків, настоюють 10 хв і п'ють по 1 склянці вранці та ввечері. При несправності шлунка, відригуванні, хворобах печінки і жовчного міхура 1 столову ложку суміші трави шандри звичайної, листків м'яти холодної, трави чистотілу звичайного і кори крушини ламкої в співвідношенні 3:2:4:1 настоюють 20 хв на 1 склянці окропу і п'ють по півсклянки через 1 год після їди.

Як рекомендує М.А. Носаль, після кровотечі з легень і при надмірній менструації, при гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку без запору 2 столові ложки суміші трави звіробою, листків м'яти холодної, насіння кропу, квіток деревія і трави бобівника в співвідношенні 10:5:5:5:1 напарюють протягом 2 год у 2 склянках окропу, відціджують і п'ють протягом дня ковтками. При гастриті з підвищеною кислотністю і з запором також 2 столові ложки суміші листків м'яти холодної, трави золототисячника (центурії), трави звіробою, трави вересу і кори крушини ламкої настоюють протягом 8 год на 0,5 л окропу, відціджують і п'ють по півсклянки 4 рази на день через 1 год після їди. При цих хворобах можна ще 4 ложки з верхом суміші квіток деревію, листків м'яти холодної, кори крушини ламкої, трави звіробою, сухоцвіту болотяного, споришу, квіток ромашки, насіння кропу, насіння кмину, кореня валеріани і шишок хмелю в співвідношенні 4:4:4:6:3:3:2:2:2:2:1 настоювати на 1 л окропу цілу ніч у духовці. П'ють 1 склянку настою натщесерце, решту випивають за 4 рази протягом дня через 1 год після їди. При підвищеній кислотності допомагають також м'ятна олія (Oleum Menthae) — по 3—5 крапель на цукрі або воді — і картопляний сік (див. *Картопля їстівна*). Деякою мірою діють тут також гіркота та дубильні речовини м'яти, каротин.

Замість напару можна вживати м'ятні краплі з листків рослини: 1 частину дрібно порізаних сушених листків м'яти заливають 20 частинами 30 % етилового спирту і настоюють, струшуючи час від часу, цілу добу. Потім відтискують, проціджують через вату, додають 1 частину м'ятної олії і вживають по 10 і більше

крапель при проносі, спазмах кишок, різі, поганому травленні, нудоті тощо. При кривавому блюванні О.П. Попов рекомендує вживати по 1—2 чайні ложки, двічі на день, відвару м'яти на оцті (20 г на 200 мл оцту). Відвар (напар) м'яти (також краплі) вживають для купання маленьких дітей, хворих на рахіт, скрофульоз та хвороби травного каналу.

Компреси з свіжого листя м'яти на чоло і скроні заспокоюють головний біль. Відваром м'яти полощуть рот кілька разів на день при неприємному запаху з рота.

63. Нагідки лікарські (крокіс) — Calendula officinalis L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина до 50 см заввишки з бальзамічним запахом, галузиста, густа, але коротко-опушена, з черговими довгастими листками, трохи липка. Кошики великі, з плоскими квітколожами і зеленими обгортками; квітки крайові — язичкові, серединні — трубчасті, жовтого або оранжевого кольору. Плоди — сім'янки серповидної, персневидної і гачкуватої форми, але всі вони дають однакові рослини. Цвіте з кінця травня до морозів.

Де росте? Висаджують у квітниках — як декоративну рослину по всій території України.

Що й коли збирають? Кошики — в період горизонтального розміщення язичкових квіток.

Коли застосовують? Як потогінний засіб, що в'яже, очищає кров і рани, які гнояться (нагідки містять у собі провітамін А — каротин, леткі олії, смоли, слиз, кислоти яблучну і саліцилову, алкалоїди; мають фітонцидну активність, можуть обмежувати запалення і запобігати утворенню спотворливих рубців). У них містяться гіркота календен, календулін, сапонін і червоний барвник.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку нагідок і парять у духовці цілу ніч. П'ють по 1 склянці тричі на день при спазмах шлунка, при виразах шлунка і дванадцятипалої кишки, при гастриті. Симптоматично сприятливо діє разом з вітаміном РР (нікотиновою кислотою) при злоякісних пухлинах (раку) шлунка, які не піддаються операції. Нагідки знижують інтоксикацію, усувають явища диспепсії — відригування, нудоту, блювання, відчуття підпирання в ямці; поліпшують сон і апетит. Діють при скрофульозі, рахіті, при набряках селезінки — чай з квіток нагідок і трави деревію, взятих порівну, п'ють по 2 склянки на день. При хворобах печінки і жовчних шляхів беруть 1 столову ложку з верхом суміші трави звіробою, споришу, цикорію дикого, цмину піскового, кори крушини і квіток ромашки в співвідношенні 2:1:1,5:2:1,5:0,5, заливають сирою водою, настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 5—7 хв, настоюють 20 хв і п'ють по 3 склянки на день. Впливаючи на нервову систему, нагідки понижують рефлекторно збудність її та уповільнюють ритм серця при гіпертонічній

хворобі внаслідок клімаксу в жінок. При цьому зникає головний біль, поліпшується сон (пригнічувальна дія на центри довгастого мозку, зокрема на судинорухoвий центр), зменшуються задишка і набряки. Лікування тривале.

Вживають їх також при болісних менструаціях. Беруть 1 столову ложку суміші квіток нагідок і квіток калачиків лісових у співвідношенні 6:4 на 1 склянку окропу, настоюють 20 хв і п'ють 3 склянки настою на день.

При порізах, пораненнях, вуграх, фурункулах, обмороженнях, виразках, лишаях і хворобах очей (блефарити) прикладають напар з нагідок до уражених місць. До очей, які гнояться, також при ослабленні зору прикладають напар з суміші (порівну) квіток нагідок, крайових квіток волошки синьої і трави очанки. Лікування тривале. Для полоскання рота і горла при ангіні, гінгівіті, стоматиті, амфодонтозі дають 1 чайну ложку спиртової настоянки квіток нагідок у співвідношенні 2:1 на півсклянки перевареної води.

Веснянки (ластовиння) на обличчі і руках виводять щоденним дворазовим (вранці і ввечері) змазуванням уражених місць соком листків нагідок, змішаним у рівних частинах з соком цитрини, ягід порічок та мигдалевою олією.

При фурункульозі п'ють чай із суміші квіток нагідок, кореня лопуха, листків горіха волоського і кореня пирію в співвідношенні 4:2,5:1,5:2 — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють 20 хв і вживають по $^1/_2$ склянки тричі на день.

64. Нетреба колюча (страхополох) — Xanthium spinosum L.*

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 15—100 см заввишки. Стебло сильно розгалужене. Листки трилопатеві з довшою середньою лопаттю, зісподу білоповстисті. При основі листків сидять по одній або по дві трироздільні жовті колючки. Маточкові квітки непоказні, жовтуваті, нитковиднотрубчасті, з малопомітним віночком. Плоди — овальні, обгортки їх жовтувато-бурі, густо вкриті тонкими, прямими, на верхівці гачкуватими колючками і між ними короткими волосками. Цвіте в липні — серпні.

Де росте? На засмічених місцях, звалищах по берегах рік, біля круч, доріг, на вигонах (овечий реп'ях), під тинами. Для медичних потреб застосовують інший рід нетреби — нетребу звичайну (Xanthium strumarium L.*) з округлотрилопатевими листками, біля основи серцевидними, з гострими велико- і нерівнозубчастими частками, яка поширена по всій території України.

Що й коли збирають? Усю рослину (листки, стебло, плоди), зрізуючи її в тому місці, де починаються листки, або викопуючи з коренем. Листки і стебло збирають у липні — серпні; плоди — у вересні — жовтні.

Коли застосовують? Для лікування зоба (ендемічного захворювання щитовидної залози, що зустрічається в Карпатах і Закарпатті), через те що в рослині є багато йоду. Крім йоду,

в рослині містяться глікозид ксантострумарин, алкалоїд, олія, смоли, аскорбінова кислота. Відвар плодів і коріння п'ють при кривавому проносі.

Застосовують відвар. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненої нетреби і варять 10 хв. П'ють по 50 мл 4—6 разів на день при проносі, зобі, ревматизмі, простуді, як засіб протигарячковий, потогінний і заспокійливий. Відвар нетреби спричинює паління, тому користуватись ним треба з деякою обережністю.

Відваром нетреби миють обличчя після гоління, особливо коли є прищі, лишаї, вугри, при дитячій кропив'янці — тіло. Полощуть горло при його захворюванні.

З нетреби готують мазь. Познімавши колючки, розтирають рослину з вершковим маслом або несолоним свинячим салом та змазують цією маззю місця, що сверблять: уражені коростою, екземою, укусами комах, покриті лишаями, скрофульозним струпом. Всередину вживають відвар нетреби — по 2—3 склянки на день (при шкірних хворобах). Особливо добрий результат від застосування відвару і мазі з нетреби буває при грибкових ураженнях шкіри у дорослих (обмивання і втирання). Замість відвару краще вживати проти кропив'яного висипу у дітей, набряків горла, задавнених лишаїв сирий сік обох видів нетреби— дітям по 2—10, а дорослим по 15—20 крапель на один раз.

65. Нечуй-вітер волохатий — Hieracium pilosella L.*

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—60 см (коли з квітковою стрілкою) заввишки. Від розетки утворюються пагони, звичайно численні, з дедалі меншими до кінця пагона листками. Листки розетки зверху зелені або сизуваті, зісподу білоповстисті, ланцетовидні або довгастообернено-яйцевидні. Стебло завершене кошиком, квітки жовті, язичкові, зовні часто з червонуватими смужками на пелюстках. Цвіте в травні — червні, іноді до жовтня.

Де росте? По луках і сухих вигонах, на греблях, рясно на піщаному грунті по всій території України, в Криму — рідко.

Що й коли збирають? Усю рослину разом з коренем або самі кошики — під час цвітіння.

Коли застосовують? Для спинення кровотечі з легень, матки, кишок при дизентерії, геморої, катарі товстих кишок; при бронхіті, при хворобах печінки (її набряках), при жовтяниці і як засіб, що сприяє виділенню шлункового соку при недостатній кислотності (діють танін, гіркота, смолиста речовина, слиз флавон, що є в квітках).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1—2 чайні ложки квіток і настоюють 10 хв. П'ють вранці 1 склянку (натщесерце) і 1 склянку ввечері ковтками. Чай діє дещо сечогінно і тому при уремії вживають свіжу рослину.

Кількість сечі збільшується, вміст сечовини в крові знижується. Зменшуються скарги на головний біль, нудоту, безсонні.

При недокрів'ї застосовують суміш (порівну) нечуй-вітру і приворотня звичайного — по 1 чайній ложці на 1 склянку окропу; при жовтяниці — по 1 чайній ложці спорошкованої трави нечуй-вітру тричі на день.

Порошком з нечуй-вітру посипають рани, в інших випадках промивають їх вищезгаданим напаром або роблять примочки. Можна також робити гарячим напаром спринцювання піхви при білях у жінок, двічі на день (діє протизапально, виявляє в'яжучу дію, гоїть ранки та виразки).

При сильному нежитю нюхають порошок з перетертих листків нечуй-вітру.

66. Овес посівний — Avena sativa L.

Родина злакові — Gramineae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 50—100 см завишки. Стебло голе, гладеньке. Листки лінійні, плоскі. Суцвіття — волоть, колоски — 2—3-квіткові, нижні квіткові луски на верхівці двозубчасті, закінчені на спинці зігнутим остюком або без нього. Цвіте в липні.

Де росте? Висівається як польова культура по всій території України. Важлива кормова й круп'яна рослина.

Що й коли збирають? Солому — в жнива.

Коли застосовують? Як дієтичний засіб (з крупів і борошна готують киселі, які вживаються при захворюваннях травного каналу), як поживну страву; при хворобах нирок і сечового міхура, при цукровому діабеті; як обволікальний засіб при проносі (діють крохмаль, білки, жири, ретинол — вітамін А, тіамін — вітамін B_1, рибофлавін — вітамін B_2); для підвищення апетиту. Для лікування ж водянки, що виникла при хворобах нирок, — як сечогінний, потогінний, вітрогінний засіб, який знижує гарячку, підвищує апетит і загальний тонус організму, при перевтомі, безсонні, розумовому виснаженні (дія леткої олії) — використовують солому.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 л окропу беруть жменю порізаної на січку соломи, 1 хв кип'ятять, настоюють 10 хв і п'ють 2 склянки на день ковтками. Або ще п'ють спиртову настоянку зеленої соломи (20—30 крапель тричі на день).

При захворюваннях сечового міхура заварюють 1 столову ложку суміші (порівну) подрібненої соломи зеленого вівса, плодів шипшини, трави чебрецю, трави споришу і трави та коренів дикого цикорію в 2 склянках окропу, настоюють 4 год, відціджують і п'ють по $^3/_4$ склянки 1—2 рази на день. При цукровому діабеті 3 столові ложки суміші (порівну) порізаної соломи зеленого вівса, листків чорниці, насіння льону і лушпиння квасолі беруть на 3 склянки води, кип'ятять 10 хв, настоюють 20 хв і п'ють по $^1/_4$ склянки 6—8 разів на день. З міцного відвару (1 кг соломи в 2 л води варять 15 хв, відвар додають до

повної ванни) роблять гарячі ванни протягом 10 днів для дітей, хворих на рахіт і скрофульоз (потім дітей кладуть у заздалегідь зігріту постіль). З такого ж відвару роблять гарячі припарки при хворобах кісток, гарячі компреси на ділянку нирок при приступах, спричинених нирковими каменями. В суміші з відваром дубової кори застосовують для ніжних ванн, які роблять щоденно протягом 15—20 хв при потінні ніг, відмороженні і коли вони завжди холодні.

67. Ожина сиза — Rubus caesius L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Багаторічний напівкущ. Річні його гілки дугоподібно вигнуті, вкриті дрібними колючками. Пагони з сизим нальотом. Листки довгочерешкові з 3—5 знизу білоповстистими великозубчастими листочками. Пелюстки квіток білі. Плоди — складні чорні кістянки у верхівкових гронах. Цвіте з кінця травня до осені.

Де росте? В лісах, на галявинах, у заростях, на берегах річок, порослих чагарниками, біля канав, на межах, над ярами, навіть на полях, засіяних колосовими культурами; має багато видів і різновидностей. Поширена по всій території України.

Що й коли збирають? Стиглі плоди для харчових цілей і як потогінний засіб — наприкінці літа, листки — протягом усього літа, корені — тільки восени (нестиглі ягоди виявляють в'яжучу дію).

В листках ожини сизої є аскорбінова кислота, органічні кислоти, дубильні речовини, в плодах — аскорбінова кислота, тіамін, рибофлавін, ніацин, кальциферолі, каротин.

Коли застосовують? Як потогінний засіб використовують ягоди. 2 столові ложки сухих ягід на 1 склянці окропу настоюють 15—20 хв і п'ють 2—3 склянки протягом 2 год. Відвар коренів діє сечогінно, листків — виявляє в'яжучу дію. Листки в суміші з листками малини застосовують як сурогат чаю[1], що знижує температуру. Як протигнильний, кровоочисний засіб, що поліпшує перистальтику кишок, подразність сліпої кишки, навіть при проносі з кров'ю в калі , вживають напар листків ожини в суміші

---

[1] Для цього збирають молоді листки ожини або кінці молодих гілок з листочками і, щоб був чай смачніший, ароматніший, дають їм перебродити, сферментувати і визріти: зібраним листкам дають зів'яти, потім їх розтирають качалкою або ріжуть, скроплюють водою, загортають в чисте біле полотно і залишають на 2—3 доби в теплому приміщенні. Листки бродять і виділяють приємний запах, подібний до пелюсток троянди. Почорнілі листки швидко сушать і зберігають у сухому місці. Так само роблять з молодими кінчиками гілок садової, так званої чайної малини (в них містяться яблучна, цитринова, виннокам'яна, мурашина, саліцилова кислоти і малинова летка олія), чи зібраними ранньої весни (поки не почали жовтіти) листками суниць лісових.

з квітками нагідок у співвідношенні 2:1. Дітям дають спорошковані сухі ягоди — по $^1/_2$ чайної ложки, тричі на день.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку суміші, настоюють 10 хв і п'ють по 150 мл на день при хронічному гастриті. 1 столову ложку суміші трави звіробою, квіток білої глухої кропиви і листків ожини в співвідношенні 3:2:2, взятих на 1 склянку окропу , парять 3 год, п'ють 3 склянки на день при недокрів'ї.

При істеричних припадках беруть 1 столову ложку суміші материнки запашної, листків ожини, чебрецю, собачої кропиви серцевої і сухоцвіту болотяного в співвідношенні 2:2,5:1:2:1,5 на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і дають пити 3 склянки на день людям дратливим, дуже нервовим (за М.А.Носалем).

При явищах клімаксу з ангіоневрозом, припливами крові до голови готують чай з суміші маренки запашної, листків ожини, квіток глоду, собачої кропиви серцевої і сухоцвіту болотяного в співвідношенні 2:2,5:1:2:1,5 — беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють.

При атеросклерозі з підвищеним тиском крові беруть 1 столову ложку суміші трави очанки лікарської, листків ожини, листків омели білої, собачої кропиви серцевої і сухоцвіту болотяного в співвідношенні 2:2,5:1,5:2:1,5 на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють щоденно по 3 склянки протягом тривалого часу (при цьому не вживають алкогольних напоїв і не курять, не вживають гострих приправ, м'яса, яєць, уникають тяжкої фізичної праці, сильних емоцій і душевних переживань). У листках ожини містяться, крім дубильних речовин, інозит, різні органічні кислоти, аскорбінова кислота.

При екземі, запаленні шкіри, для примочок і для полоскання рота і горла застосовують напар листків ожини (50 г на 1 л окропу); напар з суміші (порівну) листків ожини, квіток нагідок, трави хвоща, пелюсток троянди садової, трави нехворощі і дубової кори (заливають водою, кип'ятять 15 хв) і вживають при лишаях та грибкових захворюваннях — дія молочної кислоти.

68. Оман високий (дивосил) — Inula helenium L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 100—150 см, іноді до 250 см заввишки. Кореневище товсте, м'ясисте, всередині білувате з буруватими цятками; смак його гіркий (пекучий), запах досить приємний, сильний. Стебло пряме, борознисте, вгорі повстисте, гіллясте. Листки — прикореневі великі, зверху шерстисті, зісподу сіроповстисті, нерівнозубчасті, довгасто-еліптичні, гострі, звужені у черешок; стеблові — чергові, серцевидно-яйцевидні, стеблообгортні. Кошики досить великі, до 8 см у поперечнику, окремі і в гронах, квітки жовті. Цвіте в липні — вересні.

Де росте? Розсіяно росте майже по всій території України. Культивують на городах, у дикому стані росте по вологих

чагарниках, на високих берегах рік, особливо на грунтах чорноземної зони, при ровах, по краях лук, іноді на лісових галявинах.

Що й коли збирають? Кореневище з коренями — в жовтні. Сушать у затінку (багаті на леткі олії, інулін, сапоніни).

Коли застосовують? Як відхаркувальний засіб, дещо потогінний і сечогінний засіб. Знижуючи моторну і секреторну дію кишок, полегшує травлення та обмін речовин. Викликає менструацію. Також діє глистогінно (діючий чинник — алантова камфора: геленін, інулін, гіркота, слиз з гіркою речовиною — сполукою алантопікрином та іншими речовинами). Дія коренів оману високого відхаркувальна, бактерицидна, він сприяє травленню.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку води беруть 1 чайну ложку подрібненого кореня (більше 1 чайної ложки не брати, бо може спричинити блювання). Підсолоджений медом або цукром відвар вживають при відсутності апетиту, млявому травленні, поганому й частому відригуванні, частому здутті кишок, при кольках, гастриті, гастроентериті, проносі неінфекційного походження і жовтяниці, при мізерних менструаціях, разом (порівну) з коренем алтеї — при запаленні легень, емфіземі, туберкульозі легень, бронхіті, трахеїті, для зменшення виділення харкотиння; як найефективніший відхаркувальний засіб — через кожні 2 год по 1 повній столовій ложці (розріджує густе, в'язке харкотиння). Можна також вживати у вигляді порошку з подрібнених коренів оману високого, розмішаного з медом — по 5 чайних ложок на день.

Відвар свіжого подрібненого кореневища і коренів оману високого (2 столові ложки у півлітра портвейну варять 10 хв, п'ють по 50 г двічі на день після їди) рекомендують при гастриті і недостатній кислотності шлунка; також при туберкульозі легень (М.А.Носаль).

Під час сильної простуди, при грипі, коли хворий важко дихає і в нього нежить, кашель, після поставлених банок і розтиранні скипідаром дають пити замість чаю відвар, приготовлений з кореневищ і коренів (порівну) оману високого та дягелю лікарського (по 1 столовій ложці кожного на 1 л холодної води, кип'ятять 10 хв).

При недокрів'ї, блідій немочі (хлорозі) дають пити 2 склянки на день (ложками) відвар коренів і кореневищ оману високого, трави тирличу і деревію, взятих порівну,— беруть по 1 чайній ложці кожного на півлітра води і кип'ятять 10 хв.

При корості, як рекомендує М.А.Носаль, жменю порізаних коренів і кореневищ оману високого варять 15 хв в 4—5 ложках свинячого несолоного топленого сала, додають 2 столові ложки чистого березового дьогтю і стільки ж порошку сірки. Цією маззю натирають протягом кількох днів, на ніч, тіло, вимиваючи його вранці міцним відваром (50 г на 1 л води) оману високого. Щодня змінюють білизну, постіль і верхній одяг і таким чином позбуваються цієї, навіть дуже задавненої шкірної хвороби (білизну треба виварювати, а вовняні речі прасувати гарячою праскою, щоб знищити всіх коростяних кліщів).

Ванни з міцного відвару кореня оману високого приймають при висипах, що сверблять, і гнійних — при скрофульозі, паршах,

лишаях, нейродермітах. Припарки з подрібненого розвареного кореня прикладають (на кілька хвилин, щоб не спричинити опіку) при захворюванні суглобів. Порошок з кореня кидають на гаряче вугілля, щоб димом знищити мух, комарів, бліх.

69. Орлики звичайні — Aquilegia vulgaris L.*

Родина жовтецеві — Ranunculaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 1 м заввишки. Листки три-, п'ятинеповнолопатеві, заокруглені, зверху сизувато-зелені, знизу — блідіші. Квітки дзвіночкоподібні, на довгій квітконіжці; віночок з п'яти блакитних, синіх, білих, жовтих, лілових або рожевих квіток із довгими шпорками. Цвіте в травні—червні.

Де росте? На полонинах, лісових галявинах у Криму. Вирощують цю рослину залюбки в квітниках. Зрідка вона зустрічається у здичавілому стані в лісових і правобережних лісостепових районах.

Що й коли збирають? Листки — перед цвітінням, квітки— в травні.

Коли застосовують? Як засіб проти болісних менструацій у жінок, дещо сечогінний, для усунення застійних явищ у селезінці, печінці і жовчному міхурі, при початковій стадії водянки і для очищення крові при фурункулах.

Готують у вигляді чаю. На 1 л окропу беруть повну жменю листків та квіток орликів і настоюють 10 хв. П'ють вранці і ввечері по півлітра ковтками. Цей чай діє сильніше, коли до води примішувати трохи білого виноградного вина. При болісних менструаціях у жінок 4 столові ложки суміші листків і квіток орликів, листків кропиви малої, квіток нагідок, трави череди, трави фіалки триколірної, трави вероніки, трави хвоща польового і листків горіха волоського в співвідношенні 1,5:1:1:1,5:2:1:1:1 настоюють 12 год в 1 л води, кип'ятять 5 хв і п'ють по півсклянки 4—5 разів на день протягом 6 тиж. Ще беруть 4 столові ложки суміші листків і квіток орликів, трави череди, листків волоського горіха, листків смородини (чорних порічок), листків суниць лісових, квіток глухої кропиви білої, квіток деревію тисячолистого, трави фіалки триколірної і коренів лопуха в співвідношенні 1:1:0,5:1:1:0,5:1:1:2:1,5, кип'ятять в 1 л води 10 хв, настоюють 1 год і вживають щогодини по 1 столовій ложці 5—6 разів на день.

70. Осот городній — Sonchus oleraceus L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 30—100 см заввишки. Стебло пряме, порожнисте. Рослина при пораненні виділяє молочно-білий сік. Листки чергові, матові, голі, дрібновиїмчасті-

зубчасті, зубці витягнуті в м'які колючки, нижні листки перистороздільні, крилатий черешок розширюється в стріловидну основу, що окутує стебло. Кошики на верхівці стебла та його розгалужень зібрані в зонтиковидні щитки; квітки в них двостатеві, язичкові, жовті. Цвіте в червні — вересні.

Де росте? На вогких луках, як бур'ян на полях і городах, при дорогах. Поширений в Карпатах, на Розточчі-Опіллі і в Лісостепу (на Правобережжі).

Що й коли збирають? Цілу рослину — під час цвітіння.

Коли застосовують? При простуді, болю у сечовому міхурі і його каменях, при жовтяниці, кровохарканні, проти глистів. Готують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трави осоту і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку натщесерце і 1 ввечері ковтками.

При геморої в 1 л води варять 2—5 хв 1 повну жменю рослини і відвар додають до сидячої ванни (прохолодні ванни по 15—20 хв приймають тричі на тиждень).

На побиті рани прикладають потовчені свіжі листки (кровоспинна дія).

71. Очанка лікарська (світлик) — Euphrasia rostkoviana Hayne. *

Родина ранникові — Scrophulariaceae

Як виглядає? Невелика однорічна трав'яниста рослина, напівпаразит на злакових, 10—15 см заввишки. Стебло вкрите волосками. Листки яйцевидні, зубчасті, сидячі. Квітки (віночок) білі з синіми поздовжніми жилками і блідо-жовтим зівом. Смак гіркосолоний, без запаху. Цвіте в липні — серпні.

Де росте? У Закарпатті, Карпатах, Прикарпатті, на Розточчі і в Лісостепу, на пісних луках, по схилах, серед чагарників, на низовинних торфовиськах.

Що й коли збирають? Всю рослину — під час цвітіння, вириваючи її з корінням.

Коли застосовують? Як засіб, що в'яже і діє протизапально, при гастриті з підвищеною кислотністю і хворобах товстої кишки, жовтяниці, хрипоті, кашлі і для лікування очей (діє глікозид аукубін).

Готують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку трави очанки і настоюють 10 хв. П'ють по 2—3 склянки на день, ковтками. Можна також вживати очанку у вигляді порошку. Вживають по 2 г тричі на день, запиваючи склянкою молока. При метеоризмі 1 столову ложку суміші трави очанки, кореня дягелю лікарського і листків холодної м'яти в співвідношенні 3:2:5 настоюють півгодини на 1 склянці окропу і п'ють тричі на день по $^1/_2$—1 склянці. При хронічному гастриті беруть 1 столову ложку суміші трави очанки, кореня барбарису і квіток терену в співвідношенні 2:4:4 на 1,5 склянки окропу, настоюють півгодини і п'ють по 1 склянці вранці і ввечері. Крім глікозиду ринантину, діють тут жирна і летка олії, гіркота,

дубильні речовини та смоли. Застосовують при атеросклерозі (див. *Ожина сиза*), також при стенокардії.

Вживають напар очанки при запаленні очей, повік, при плямах на рогівці, для лікування ячменців на оці, кон'юнктивіту. Напаром промивають очі, роблять компреси на очі, а всередину при цьому вживають по 2—3 склянки того ж самого напару або тричі на день по 2 г порошку очанки (посилює зір). При постійній сльозотечі, яка посилюється на вітрі, впускають в очі краплі (в 1 склянці води кип'ятять 1 столову ложку насіння кмину і в гарячий непроціджений відвар всипають 1 чайну ложку пелюсток — крайових квіток — волошки синьої, 1 чайну ложку подрібненої трави очанки і стільки ж порізаних листків подорожника великого, суворо дотримуючись стерильних умов). У цьому відварі рослини мокнуть одну добу. На другу добу відвар з рослинами проціджують, фільтрують крізь вату і цими краплями закапують очі кілька разів на день. При скрофульозному нагноєнні очей суміш трави очанки, квіток льонку, пелюсток волошки синьої і квіток бузини чорної — усього по 1 чайній ложці на 300 мл окропу — напарюють 8 год і змочену в напарі стерильну ганчірочку прикладають до запалених очей, напаром промивають очі (зір поліпшується). Лікування слід проводити тривало з дотриманням дієти (риб'ячий жир, свіжі яблука, морква або сік з неї, яйця, сметана, гречана каша, свіже смажене м'ясо).

72. Парило звичайне — Agrimonia eupatoria L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, 60—130 см заввишки, з прямим стеблом, вкритим, як і листки, волосками, від яких уся рослина здається сіропухнастою, шорсткою. Листки переривчастоперисті, листочки еліптичні, зубчасті, інколи зібрані в розетку біля основи стебла. Квітки — жовті, розміщені вздовж верхньої частини стебла. Цвіте в червні — серпні.

Де росте? По всій території України, крім Полинного Степу, — в чагарниках, заростях, при дорогах, на узліссях, сухонизинних луках, по горбах, межах, на сільських цвинтарях, під тинами садиб, можна сплутати зі схожою на парило звичайне дрібноквітковою дивиною чорною (Verbascum nigrum L.), відвар якої з цілої рослини застосовують у народі при нервових розладах, епілепсії, проносі, а чай з квіток — при набряках.

Що й коли збирають? Усю рослину — під час цвітіння, відкидаючи засохлі нижні листки; насіння — восени.

Коли застосовують? При поганому травленні й ослабленні дії кишок; при застійних явищах у печінці та жовчному міхурі, при жовчних каменях; болю у сечовому міхурі й недостатньому виділенні сечі, при мимовільному сечовипусканні, особливо нічному; як відхаркувальний засіб при сухому кашлі (бронхіті); при запаленнях слизової оболонки рота (ангіна, стоматит); ревматизмі, люмбаго; також при геморої.

Готують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненого парила, варять 2—3 хв, настоюють 10 хв. П'ють 1—2 склянки на день ковтками. (В рослині є летка олія, дубильні речовини, вітамін К, кверцитрин, холін, гіркі речовини, кремнеземова кислота).

Сильніше діє настій насіння парила на червоному виноградному вині. Дві жмені насіння настоюють на 0,5 л вина протягом 14 діб і дають пити при нетриманні сечі по 40 мл тричі на день (можна на переміну з чаєм зі звіробою).

Настоєм 5 столових ложок подрібненої рослини на 2 склянках окропу (15 хв) промивають рани, роблять примочки; п'ють по кілька ковтків чаю і полощуть ним горло й рот при ангіні і стоматиті для зміцнення ясен. Свіжу потовчену рослину прикладають на виразки, що погано гояться. В напарі мочать ноги при відчутті втоми після довгої мандрівки.

73. Первоцвіт весняний або лікарський — Primula veris L.

Родина первоцвіті — Primulaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 20 см заввишки, з розеткою прикореневих листків овальної або яйцевидно-овальної форми, сильно зморшкуватих, по краях хвилястих, зарубчасто-зубчастих, поступово звужених у крилатий черешок. Із середини розетки виростає одно або кілька безлистих квітконосних стебел із зібраними на верхівці у пониклий зонтик жовтими, пахучими квітками. Віночок їх трубчастий, з невеликим відгином і з 5 оранжевими плямами в зіві. Кореневище дуже коротке, вертикальне, з пучком тонких коренів. Цвіте в квітні — червні.

Де росте? На луках, серед чагарників, на лісових галявинах, в розріджених лісах, на схилах, на узбіччях доріг, в лісових і лісостепових районах, рідше — в північно-східних районах Степу (в Харківській області, Куп'янському районі, біля Моначинівки).

Що й коли збирають? Рослину з квітками — під час цвітіння (сушать швидко), корені — восени або навесні.

Коли застосовують? Свіжі листки вживають як продукт харчування для приготування смачних салатів при весняних гіпо- і авітамінозах аскорбінової кислоти і ретинолу.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків та квіток і настоюють 10 хв. П'ють 1—2 склянки на день ковтками при лихоманці, простудах, пов'язаних з захворюванням горла і легень; а також для промивання носа при нежитю; при безсонні; головному болю (мігрені), підвищеній нервовій збудності, прискореному серцебитті (седативна і спазмолітична дія глікозидів примулаверину і примверину); при подагрі, ревматизмі і для очищення крові при фурункулах, виразках і висипах на тілі (дія аскорбінової кислоти, сапонінів і складного ефіру саліцилової кислоти). Напар (відвар) з коренів первоцвіту, завдяки вмісту сапонінів, діє як добрий від-

харкувальний засіб при сухому кашлі і бронхіті. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібнених коренів і п'ють двічі—тричі на день по півсклянки (запалення легень, астма, коклюш).

74. Перстач гусячий — Potentilla anserina L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина — з міцним стрижневим коренем, вкритим бурими рештками прилистків. Стебла дугоподібно піднесені, 10—30 см завдовжки, вкриті так само, як черешки й квітконіжки, білою або сивою повстю з домішкою рідких простих волосків. Прикореневі та нижні стеблові листки довгочерешкові, складаються з 6—7 листочків, середні та верхні— з 3—5 листочків. Листочки обернено-яйцевидні, з вузькоклиновидною основою, на верхівці з 2—5 зубцями з кожного боку листочка; зверху голі або з досить довгими рідкими волосками, зелені, блискучі, зісподу — білоповстисті, сріблясті. Квітки з приємним запахом, трохи терпкуваті на смак, 1,5—2 см в поперечнику, жовті, на тонких квітконіжках. Плоди — тонкозморшкуваті, дрібні яйцевидні сім'янки. Цвіте в червні — вересні.

Де росте? На схилах, луках, пасовиськах, полях, перелогах, біля жител, інколи невеликими заростями на узліссях, галявинах, у чагарниках, по узбіччях доріг — по всій території України. В Полинному Степу зустрічається рідко, в Карпатських лісах не росте.

Що й коли збирають? Усю траву — під час цвітіння (сушать на протязі на горищі під залізним дахом), насіння — восени.

Коли застосовують? Як в'яжучий, сечогінний, кровоздоровний, кровоспинний, болезаспокійливий засіб при спазмах і шлунковому болю, при болісних менструаціях; для регуляції функціональної діяльності товстої кишки при запорі; при жовчнокам'яній хворобі та хворобах печінки (діють дубильні речовини, гіркоти, смоли, слиз, солі).

Як чай готують так. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трави, настоюють 10 хв і п'ють 2—3 склянки на день. Застосовують у вигляді відвару. 20 г трави варять 5 хв у 200 мл води і п'ють по 1 столовій ложці тричі на день при спазмах і болю. При болісних менструаціях кладуть ще й компреси з цієї рослини на нижню частину живота, а всередину вживають напар 1 столової ложки суміші трави гусячого перстачу, трави гірчака перцевого і трави меліси в співвідношенні 3:2:1 в 1 склянці окропу (протягом 10 хв), п'ють 3 склянки на день.

При шлункових кольках, блюванні і спазмі воротаря, зокрема у дітей молодшого віку, добрі наслідки бувають від гусячого перстачу (у співвідношенні 5:100 води) в дозі 1—3 чайних ложок відвару з молоком (для припинення блювання).

Щоб запобігти викидневі, п'ють відвар насіння гусячого перстачу на молоці (1 чайна ложка насіння на 1 склянку молока). Випивають протягом дня за 2 рази.

При жовчнокам'яній хворобі та при інших хворобах печінки п'ють свіжий сік гусячого перстачу, змішаний (порівну) із свіжим соком зеленого жита — по 1 столовій ложці суміші тричі на день.

Напаром або відваром полощуть рот при зубному болю, при цинзі, щоб зміцнити ясна; також вживають його для ванночок і компресів на кровоточиві рани. Свіжі листки гоять рани.

75. Перстач прямостоячий (калган) — Potentilla erecta (L.) Hampe.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Трав'яниста багаторічна рослина 10—40 см заввишки з товстим, вигнутим або простим, циліндричним, багатоголовковим, всередині червоним кореневищем і численними придатковими корінцями. Стебла тягнуться вгору. Вони коротко-опушені. Листки трійчасті, сидячі, надрізанопилчасті, з притисненими волосками. Квітки на довгих квітконіжках, виходять поодиноко з пазух листків або верхівок стебла, віночок їх має 4 золотаво-жовті пелюстки, при основі з червоною плямою. Чашечка складається з 4 внутрішніх і стількох же зовнішніх часток, які чергуються між собою. Цвіте в червні — жовтні.

Де росте? На більшій частині території України — на вогких луках, пасовиськах, у степовій зоні — по долинах рік, в лісах Закарпаття, Карпат, на Поліссі, зрідка в Лісостепу. Не росте в Криму.

Що й коли збирають? Викопують кореневища рано навесні або пізно восени (вони пахнуть трояндами). Старі корені в темноті фосфоризують.

Коли застосовують? При ахілії, проносі, кольках, гемоколіті; при кровотечі, геморої, як засіб кровоспинний, бактерицидний, що виявляє в'яжучу дію; також при недокрів'ї (завдяки глікозиду торментиліну, дубильним речовинам, різним кислотам та смолам); при виразках шлунка і кишок; емфіземі, туберкульозі легень; при маткових захворюваннях,що супроводяться болем, та при болісних менструаціях.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку трохи потовченого кореня; кип'ятять 10 хв. П'ють по 1—2 склянки на день ковтками за півгодини до їди, дотримуючись при колітах з неприємним запахом і наявністю слизу в калових масах дієти (без м'яса, сала, риби, яєць, солі, алкогольних напоїв тощо). Хворі перебувають у ліжку, їм кладуть теплу грілку на живіт.

При кровотечі з шлунка, кишок додають перед кип'ятінням відвару перстачу 1 чайну ложку насіння льону. П'ють цей відвар по 1 столовій ложці кожні 2 год. Вживають також відвар суміші кореня перстачу, насіння кмину, листків шавлії і квіток кмину пісковго в співвідношенні 1:1:5:2 — беруть 1 столову

ложку суміші на 1 склянку води, варять 5—7 хв, настоюють і п'ють холодний настій, по півсклянки за півгодини до їди, або теплий — при хворобах печінки, жовтяниці. Подібно діє кореневище гірчака зміїного (Polygonum bistorta L.).

Тріщини на шкірі рук, ніг і на губах мажуть маззю з 5 г дрібно посічених коренів перстачу, варених 5 хв у склянці вершкового масла. Відваром 1 столової ложки кореня в 1 склянці води полощуть рот при цинзі, флюсі; горло — при ангіні.

Вживають також при білях у жінок (для спринцювання піхви — гарячим відваром), при висипах на тілі, мокрій екземі, ранах і забитих місцях, що кровоточать.

76. Печіночниця звичайна — Hepatica nobilis Garsault L.*

Родина жовтецеві — Ranunculaceae

Як виглядає? Невеликий кущ до 15 см заввишки. Листки довгочерешкові з трійчастою пластинкою, які розпускаються аж після цвітіння рослини. Квітки — на трилистій чашечці 5-, 9-, 11-пелюстковий блакитний віночок. Цвіте в квітні — травні.

Де росте? На сонячних узліссях, серед чагарників — у західних лісових районах, на Західному Правобережному Поліссі, в Західному Лісостепу і західній частині Правобережного Лісостепу. Рослина декоративна.

Що й коли збирають? Квітучу рослину — з березня по квітень (збирають у рукавичках, бо їдкий сік спричинює виникнення на шкірі пухирців).

Коли застосовують? У вигляді чаю вживають при хворобах печінки і жовчного міхура та запаленні селезінки; додають до чаю для очищення крові при фурункулах, висипах на тілі та скрофульозі.

На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток печіночниці й настоюють 10 хв. П'ють вранці і ввечері по 1 склянці ковтками.

Як краплі застосовують при болю у ділянці печінки й жовчного міхура. Для цього протягом 14 діб настоюють повну жменю квіток печіночниці в 250 мл горілки. Потім відціджують і вживають по 20 крапель на цукрі або воді кілька разів на день.

У коренях і свіжих листках печіночниці є летка олія, похідна речовина камфори протоанемонін, який у висушеній рослині переходить у кристалічний болезаспокійливий і антиспастичний анемонін, що вже не вражає шкіри, зате в більших дозах може шкідливо впливати на серце; крім цього, — дубильні речовини, смоли і глікозид гепатрилобін.

Змочену спиртовою настоянкою печіночниці ватку вкладають у дупло зуба для тамування болю. Цю настоянку використовують також для розтирання при ломоті ревматичного характеру.

77. Пижмо звичайне (дика горобинка) — Tanacetum vulgare L. *

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, 60—150 см заввишки, з сильним камфорним запахом. Листки чергові, перисторозсічені, з довгасто-ланцетними перистонадрізаними пилчастими частками. Нижні листки черешкові, верхні — сидячі, суцвіття — півкуляcті кошики, зібрані в щитки. Квітки жовті, трубчасті. Цвіте в червні — вересні.

Де росте? Вздовж захисних смуг і по узбіччях залізничного полотна, на межах, біля доріг, канав, по сухих луках, рідше по чагарниках і лісах, іноді на місцях висохлих канав і ставків, коло сільських хат, на цвинтарях — по всій території України, в Карпатах і Криму — біля підніжжя гір.

Що й коли збирають? Молоді квітки з кошиками (або вириваюють їх з кошиків) — у червні — липні, стигле насіння — восени. Сушити квітки треба швидко.

Коли застосовують? Переважно як засіб проти аскарид, гостриків і волосоголовців, також як інсектицидний засіб (проти бліх, мух тощо). У народі вживають при нестравності і болю в шлунку, при проносі; як засіб, що знижує температуру тіла, потогінний; при метеоризмі й ахілії (завдяки вмісту в ньому гірких речовин); при захворюваннях печінки (ангіохоліт) і для регуляції менструацій.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку квіток пижма і настоюють 10 хв. Рослина отруйна, і тому не можна пити більше ніж 1 склянку чаю на день. Протипоказано вживати вагітним жінкам.

Проти гостриків, як рекомендує М.А.Носаль, у 2 склянках молока відварюють подрібнені зубці двох середніх головок часнику, змішані з 1 столовою ложкою розтертого насіння пижма. Варять у закритій посудині на малому вогні 10 хв, рахуючи від моменту закипання. Відвар проціджують і теплим вводять у вигляді невеликої клізми, яку треба якнайдовше затримати. Клізми роблять кілька днів підряд, до повного знищення гостриків (припинення свербежу у задньому проході). Діє летка олія пижма. В ній містяться отруйний туйон, гіркота танацетин, дубильні речовини, органічні кислоти. Для виведення аскарид і волосоголовців користуються сумішшю 2 столових ложок порізаної трави золототисячника, 2 столових ложок квіток цмину піскового, 1 столової ложки подрібнених листків бобівника і 1 столової ложки кореневища тирличу, яку заливають 3 склянками води і варять 3—5 хв. Знімають з вогню і в гарячий відвар всипають 2 столові ложки розім'ятих кошиків пижма. Все це, добре накритим, парять цілу ніч у духовці. Натщесерце випивають за 3 рази з годинною перервою між вживаннями, через годину після останнього вживання приймають сильну дозу проносного (гіркої солі). Доза — від $^1/_4$ склянки (для дітей) до 1 склянки (для юнаків), тричі на день. Гіркі ліки закушують цукром або медом і запивають водою. Не раніше ніж через годину після проносного дають легкий сніданок без жирів (кашу, чай, хліб

з невеликою кількістю масла). Дуже важливо вигнати всіх паралізованих глистів з кишок — запобігти розкладу їх там та отруєнню організму токсинами.

Виводити глисти краще під наглядом лікаря. Проти солітера заварюють в 1 склянці окропу 1 столову ложку суміші (порівну) кори крушини ламкої і кошиків (квіток) та листків пижма, настоюють півгодини, проціджують і п'ють по 3/4 склянки вранці (натщесерце) і ввечері протягом 3 діб.

Ванни з настою пижма використовують при лікуванні подагри, ревматизму, болю у суглобах, вивихів. Порошком з трави і квіток притрушують свіже м'ясо, щоб запобігти відкладанню яєць мух у ньому.

78. Підбіл звичайний — Tussilago farfara L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина з повзким підземним галузистим кореневищем. Листки округло-серцевидні, кутасто-нерівнозубчасті, щільні, зісподу білоповстисті, зверху гладенькі, з'являються після квіток. Листки квітучого стебла лускуваті, яйцевидно-ланцетні, прямі, гострі, часом буруваті. Суцвіття — поодинокі пониклі жовті кошики на верхівці квітучого стебла, крайові квітки — язичкові в кілька рядів, удвічі довші за серединні, трубчасті. Цвіте в березні — травні.

Де росте? На вогкуватих глинистих, піщаних і глинисто-крейдяних грунтах схилів, горбків, залізничних насипів, ярів, на межах, краях полів, у сухих ровах, на краях лук — по всій території України.

Що й коли збирають? Квітки — навесні, молоді листки — через 2—3 тиж після того, як обсіменяться кошики.

Коли застосовують? При ларингіті, бронхіті, бронхоектазах, як відхаркувальний засіб, що розріджує густе харкотиння, також як дезинфікуючий засіб при абсцесах і гангрені легень, дещо потогінний. Використовують також при гастриті, коліті; при браку апетиту; ниркових захворюваннях, циститі (дія слизу, леткої олії, сапонінів, яблучної і винокам'яної кислот, каротиноїдів, аскорбінової кислоти, інуліну та глікозиду тусилягіну) — обволікає уражені місця і тамує біль (рослина містить сірку).

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку листків або квіток і настоюють 10 хв. Підсолоджений медом або цукром напар п'ють по 2 склянки на день, ковтками.

При кашлі настоюють 1 столову ложку суміші (порівну) листків підбілу звичайного, квіток бузини чорної, квіток дивини скіпетровидної, квіток липи, кореневищ пирію і коренів живокосту на 1 склянці окропу протягом 8 год і п'ють по $^1/_4$ склянки 4 рази на день.

При хворобах печінки, висипах, плямах на тілі 1 столову ложку суміші цвіту підбілу звичайного, трави рути і трави споришу в співвідношенні 5:3:10 беруть на 1 склянку окропу,

напарюють 10 хв і п'ють 3 склянки на день. Свіжовитиснутий з листків сік п'ють тривалий час при туберкульозі легень, по 4 столові ложки на день.

При нежитю втягують сирий сік у ніздрі; змочені в ньому чисті ганчірочки або потовчені свіжі листки прикладають до гнійних ран, виразок, наривів (фурункулів). При випаданні волосся і при сильній лупі зі свербежем шкіри на голові миють її тричі на тиждень міцним відваром суміші листків підбілу і листків кропиви, взятих порівну — по 4 столові ложки кожного, зварених у 1 л води.

Порошком з листків підбілу засипають бешиховозапалені місця. Дим цигарки, зробленої з цього порошку, тримають у роті проти зубного болю. Такі цигарки курять при сильному кашлі зі спастичними явищами (бронхіальній астмі).

79. Плаун булавовидний (п'ядич, дереза) — Lycopodium clavatum L. *

Родина плаунові — Lycopodiaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, вічнозелена, спорова, з повзучими, 1—3 м завдовжки стеблами, які тягнуться вгору. Щоб досягти такої довжини стебла, потрібно 20—30 років. Листки сидять на стеблі та його гілках густо; вони лінійно-ланцетні, загнуті вгору, загострені в довгий білий волосок. На кінцях гілок формуються у вигляді вилочки 2, іноді 5 колосків, які спрямовані догори. З них наприкінці липня — в серпні висипається ніжний жовтий, жирний, оксамитистий порошок — спори. Цей порошок не змочується водою.

Де росте? В сухих хвойних і мішаних лісах, іноді серед моху, чагарників (є багато різновидів п'ядича) — у Карпатах, на Поліссі, в північній частині Лісостепу (на південь від Харкова, Полтави, Києва, по річках доходить до Степу).

Що й коли збирають? Усю рослину, зокрема колоски, зрізуючи їх ножицями в тиху вологу погоду (або з росою) в посудину, яка закривається. Курява від спор у повітрі легко займається від вогню. Зберігають спори в цупких паперових торбинках, бо вони дуже текучі (висипаються через найменшу дірку). Спори збирають у липні — серпні.

Коли застосовують? Як обволікальний засіб, дуже ніжний індиферентний (негігроскопічний), що не спричинює подразнення. В спорах містяться жирна олія і терпен споронін. На 2 склянки холодної води беруть 2 столові ложки спор і, помішуючи ложечкою, варять протягом 15 хв. Відвар п'ють разом зі спорами по 1 столовій ложці через кожну годину — при болю у ділянці сечового міхура, при гострому його запаленні, каменях нирок і сечового міхура та його спазмах, при печінкових кольках, запорі. Якщо немає спор, п'ють напар з гілок плауна (дія алкалоїдів, лікоподину, клаватину, нікотину, клаватоксину).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть половину чайної ложки подрібненої рослини, настоюють 10 хв і випивають 1 склянку за день за кілька разів — при нервовому і ревматичному болю, а також при хворобах шлунка і кишок, як болетамувальний, заспокійливий засіб.

Спори плауна використовують як найкращу присипку для немовлят; у дорослих засипають ними запрілі місця, пролежні, використовують при свербежі в задньому проході. Зі свіжої рослини роблять компреси при судомах у литках, при судинних спазмах. З напару роблять компреси при псоріазі (лускатому лишаї), гноячкових висипах, корості, на фурункули, висипи, що дуже сверблять.

Отруйним є плаун *баранець, або нитота,* — Lycopodium selago L. ** — рослина 5—25 см завдовжки. Стебло його підняте, неповзуче, вилкувато-гіллясте, без спорових колосків, спорангії утворюються в пазухах листків. Листки лінійно-ланцетні, відстовбурчені або косо догори спрямовані.

Росте в тінистих лісах Карпат і на Поліссі (Житомирська область, Малинський район, с. Ірша).

Збирають восени, сушать у затінку на протязі і вживають обережно при хронічному алкоголізмі (діють флавоновий жовтий кверцетиновий глікозид і алкалоїд селагін, який викликає блювання, пронос). Щоб запобігти винищуванню цієї цінної і досить рідкісної рослини, зрізуючи траву плауна баранцю, треба струсити в грунт безстатеві, вкриті листочками, зимові бруньки, що містяться в пазухах верхніх листочків стебла. Вони легко відпадають і з них у наступному році виросте спорофіт, який утворить спори та за 2—3 роки дасть вегетативне розмноження.

Застосовують у вигляді відвару. 10 г подрібненої трави плауна баранця варять у 200 мл (1 склянці) води на повільному вогні протягом 15 хв. Потім відвар охолоджують, доливають перевареною водою до 200 мл, проціджують, відтискують і після того, як хворий 3—4 доби не брав у рот хмільного, дають йому випити через деякий час після їди (не на порожній шлунок) 80—100 мл відвару, а через 3—16 хв рекомендують спочатку добре понюхати, а потім випити 3—5 мл горілки, вина тощо. Блювання настає через 10—15 хв, інколи аж через 1—3 год[1]. Після вживання відвару можуть з'явитися біль усередені, пронос, фібриляція м'язів, погане самопочуття, рідше запаморочення, колапс. Тоді треба хворого покласти навзнак, дати йому понюхати розчину аміаку, а при серцевій слабкості ввести камфору під шкіру, дати валідол, нітрогліцерин. Огида до алкоголю виникає після 2—3 сеансів, що проводяться з проміжками в 5—7 діб. У разі рецидиву (через $^1/_2$—2 роки) лікування можна повторити.

---

[1] Подібно діє їстівний молодий гриб-гнойовик сірий (Coprinus atramentarius Bull. ex Fr.). Зовсім нешкідливий за звичайних обставин, він зумовлює отруєння у людей, які перед їдою вживали алкоголь. Отруєння проявляється сильною нудотою, блюванням, напруженим серцебиттям, сильним почервонінням шкіри. Неприємні ці явища минають, але при спробі похмелитися повторюються з тією ж силою.

80. Плетуха звичайна — Calystegia sepium (L.) R. Br. *

Родина березкові — Convolvulaceae

Як виглядає? Трав'яниста багаторічна рослина. Стебло повзуче, витке, до 3 м завдовжки. Листки поодинокі на довгих черешках, довгасто-ланцетні або довгасто-яйцевидні з серцевидно-стріловидною основою. Квітки дзвоникуваті, лійкоподібні, великі, білі (у березки польової — Convolvulus arvensis L.* — менші, рожеві або білі з рожевими смужками), зібрані по дві — три. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? Під тинами, парканами, над берегами струмків; на погано оброблених городах, по межах (березка польова) — по всій території України.

Що й коли збирають? Усю рослину — під час цвітіння.

Коли застосовують? У вигляді чаю застосовують як сечогінний засіб, а також при пропасниці, високій температурі тіла, простудних захворюваннях дихальних органів. У рослині (коренях і листках) є глікозид конвольвулін — засіб дуже проносний (смола ялапи). Як проносний засіб готують так. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні ложки листків плетухи (6,0:180,0 води), настоюють 20 хв і випивають за 2 рази протягом дня. Смолиста речовина плетухи діє тільки при наявності в кишках жовчі, яка її розчиняє. При простуді дихальних органів на 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток і настоюють 10 хв. Напар, підсолоджений медом, п'ють по 3 склянки на день ковтками.

Витиснутий сирий сік з квіток і трави плетухи звичайної та березки польової застосовують для компресів і примочок на рани. Краще діє спиртова настоянка. Одну частину свіжих квіток і трави настоюють на 2 частинах спирту 14 діб, відціджують і, в разі потреби, 1 столову ложку цієї настоянки на півсклянки перевареної води використовують для компресів та примочок (знеболююча дія алкалоїдів конвольвіну і конволаміну).

81. Подорожник ланцетолистий (А) — Plantago lanceolata L. Подорожник великий(бабка) (Б) — Plantago major L.

Родина подорожникові — Plantaginaceae

Як виглядають рослини? Багаторічні трав'янисті рослини, до 30 см заввишки, іноді цілком волосисті. Листки цілокраї, ланцетовидні, з 3—5 поздовжніми жилками, зібрані в прикореневу розетку. Квітконосне стебло голе, колосок короткий, дуже густий, яйцевидно-довгастий, віночок яскраво-бурий. Подорожник ланцетолистий цвіте у квітні — серпні; подорожник великий — у червні — вересні.

Де ростуть? По сухих луках, при дорогах, стежках, на межах, схилах, по конюшині. В Україні ці рослини поширені всюди.

Що й коли збирають? Листки — з весни до осені, насіння — восени.

Коли застосовують? Листки, які діють протизапально, болезаспокійливо, розріджують виділення слизових оболонок.

У вигляді чаю вживають при виразках, лишаях, висипах на тілі як засіб, що очищує кров та обволікає вражені місця, при всіх видах гастриту[1] і коліту, хворобах сечового міхура і при задавнених бронхіті, сухому кашлі, головному болю, кровохарканні. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку натщесерце і 4 рази на день по 1 склянці через 1 год після їди.

Сік подорожника ланцетолистого використовують при астмі, кашлі, коклюші, малярії, для ощищення крові — по 1 столовій ложці тричі на день (для консервування беруть на кількість соку, витиснутого з 1 кг помитих листків подорожника, пропущених через м'ясорубку, 1 л води і 1 кг цукру або 1,5 кг меду та варять на малому вогні до загустіння, розливають у банки і зберігають у холодному місці). Цей сік допомагає також при ослабленні м'язів сечового міхура, гемороїдальних кровотечах.

Сік подорожника великого, з широкими, округлими листками, і довгими колосками на квітконосному стеблі, застосовують при гастриті з недостатньою кислотністю і гострих захворюваннях травного каналу (гастриті, ентериті, ентероколіті) в такій само дозі. Сік посилює секреторну дію шлунка (діють глікозид аукубін, ферменти, гіркі, дубильні та інші речовини), порошок з насіння зарубцьовує виразки. Застосовують як в'яжучий засіб при хронічному проносі, коліті і навіть дизентерії — вживають по $^1/_2$ чайної ложки 4 рази на день (дія гіркоти і дубильних речовин).

Пом'яті чисті листки подорожника ланцетолистого і деревію, взяті порівну, є засобом кровоспинним, антисептичним, що загоює рани. Свіжі листки подорожника великого прикладають до ран, фурункулів, порізів і виразок, а спиртовою настоянкою цих листків промивають рани, при зубному болю кладуть змочену нею вату у дупло зуба (М.А.Носаль).

При запаленні горла рекомендують полоскання соком подорожника ланцетолистого, квіток лісових калачиків (алтеї) і кореня живокосту. Беруть 1 столову ложку соку, приготовленого з цих компонентів, на $^1/_3$ склянки теплої перевареної води і полощуть горло 4 рази на день. Взимку роблять напар із суміші цих же рослин.

При запаленні очей з гнійними виділеннями прикладають до них вату, змочену водним настоєм листків подорожника

---

[1] При гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку беруть 1 столову ложку суміші листків подорожника, трави звіробою і сухоцвіту болотяного, золототисячника, квіток деревію, кореня аїру, трави холодної м'яти і насіння кмину — в співвідношенні 4:4:4:2:2:1:1:1 на 1 склянку окропу. Вживають так само, як настій з листків подорожника (діють гіркий глікозид, слиз, дубильні речовини, вітаміни).

ланцетолистого (дія фітонцидів). Потовчене листя (свіжий сік) подорожника великого знеболює і запобігає опуханню місць укусів бджіл, ос, джмелів, навіть гадюк.

82. Полин гіркий (А) — Artemisia absinthium L.* Полин звичайний(чорнобиль) (Б) — Artemisia vulgaris L.

Родина складноцвіті — Compositae.

Як виглядають рослини? Полин гіркий — багаторічна трав'яниста рослина, 50—100 см заввишки, вся сірувато-срібляста від густого опушення, з міцним пряним запахом, гірким смаком. Стебло пряме, у верхівковій частині галузисте. Нижні листки довгочерешкові, з трикутно-округлою пластиною, дво-триперисті; стеблові — короткочерешкові, двоперисті, частки довгасто-тупозагострені. Суцвіття — кулясті кошики біля 3 мм у поперечнику, зібрані в однобоку волоть. Квітки трубчасті, жовті. Цвіте у червні — липні. Його легко можна сплутати з полином звичайним (чорнобилем) — рослиною до 150 см заввишки, стебло якої сильно гіллясте, пряме, червонувате. Корені його дерев'янисті, досить товсті. Листки зверху зелені, голі, зісподу — білоповстисті, перисті, верхівкові ж цілі, частки ланцетногострі. Суцвіття — довгасті або яйцевидні кошики, зібрані у вигляді волоті, квітки рожеві або червонуваті, трубчасті. Смак дещо гіркий, запах трохи бальзамічний, приємний. Цвіте у липні — серпні.

Де ростуть? По пустирях, толоках, межах, полях (бур'ян) — по всій території України.

Що й коли збирають? Гілки з квітками й листками — під час цвітіння (з чорнобилю — м'ясисті бокові корені і верхівки з квітками).

Коли застосовують? Гіркий полин використовують для поліпшення роботи шлунка, при отруєнні неякісною їжею, проносі, жовтяниці, болю у ділянці печінки і жовчного міхура, при недокрів'ї, безсонні, також як вітрогінний і глистогінний засіб. Діючи на закінчення смакових нервів на язиці, полин рефлекторно поліпшує апетит, збуджує діяльність травного каналу, печінки, підшлункової залози, посилює перистальтику кишок, лікує екземи й опіки рентгенівським промінням (протизапальна дія складника ефірної олії хамазулену, аскорбінової кислоти і піридоксину). Полин гіркий збуджує центральну нервову систему. Тривале, надмірне вживання може спричинитися до судом, конвульсій, галюцинацій. Вагітним жінкам не можна вживати гіркий полин (діють гіркий глікозид, абсинтин і летка олія, в якій є отруйний туйон).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку полину і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку на день ковтками. При кольках у ділянці печінки використовують у суміші (порівну) з листками шавлії і ягодами ялівцю —

п'ють 3 склянки чаю на день. При запаху з носа (озені) — після усунення першопричини (видалення хворих мигдаликів, зіпсованих зубів, вилікування уражених цингою ясен) — п'ють чай із суміші (порівну) листків полину й холодної м'яти — по 3 склянки на день, поки не мине хвороба. При малярії, безсонні, судомах, блюванні можна вживати олію з потовченого насіння рослини (1:4 основи),— 3—4 краплі на цукрі.

Круглих глистів виганяють, вживаючи по 3 ложки полинного чаю протягом 10 діб натщесерце (вранці) і ввечері (перед сном). Після чаю з'їдають півсклянки свіжонатертої моркви (Daucus sativus (Hoffm.) Roehl.). Подібно діє відвар з коренів чорнобилю.

Гостриків (що гніздяться в задньому проході) знищують невеликими клізмами (після випорожнення) з 1 склянки полинового чаю, в якому відварено подрібнену середню головку часнику. Клізму повторюють кілька днів підряд.

Компресами і примочками з чаю полину гіркого, ще краще свіжого соку або потовченого листя, лікують забиті та опухлі місця; діє він також кровоспинно.

Звичайний полин (чорнобиль), зокрема його корені, вживають при епілепсії, судомах, конвульсіях, розладі нервової системи, неврастенії, а також при болісних менструаціях (аменореї, дисменореї), для прискорення пологів, як знеболювальний засіб; для стимулювання травлення. Полин звичайний заспокоює центральну нервову систему. 1 столову ложку з верхом подрібненого кореня чорнобилю варять 5 хв у півлітра пива і, випивши, лежать у ліжку, поки не припиниться виділення поту. Таким же відваром лікують тривалий пронос і виганяють круглих глистів.

При туберкульозі легень варять 1 столову ложку з верхом кореня рослини 10 хв у 1 склянці білого вина. Коли закипить, додають мед. П'ють відвар холодним — 1 склянку натщесерце або по 1 столовій ложці тричі на день.

Для посилення післяпологових виділень дають породіллям напар 1 столової ложки спорошкованих верхівок гілок чорнобилю, яку беруть на півлітра окропу. Настоюють 10 хв і п'ють по півсклянки тричі на день. Цей засіб посилює також виділення під час менструацій (М.А.Носаль).

Ефективний такий глистогінний засіб. 1 столову ложку суміші взятих порівну квіток полину гіркого (чорнобилю), ромашки лікарської і коренів тирличу жовтого заварюють в 1 склянці окропу, настоюють півгодини, відціджують і п'ють по $^3/_4$ склянки вранці натщесерце та ввечері протягом 3 діб.

Для лікування алкоголізму беруть 1 столову ложку з верхом суміші полину гіркого і чебрецю борового (малої материнки — Thymus serpyllum L.) у співвідношенні 1:4 на 1 склянку води, варять 5 хв і вживають по 1 столовій ложці тричі на день протягом 2—3 міс. Чебрець швидко знімає явища абстиненції: зникають напруження і неприємні відчуття в ділянці серця, в руках та ногах. У багатьох хворих уже після 2 тиж вживання відвару чебрецю з полином з'являється байдужість до алкоголю, а в декого навіть огида.

83. Приворотень звичайний — Alchimilla vulgaris L.

Родина розові — Rosaceae

Стокротки багаторічні — Bellis perennis L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає приворотень звичайний? Багаторічна трав'яниста рослина, 10—30 см заввишки. Стебла стеляться, але під час цвітіння дугоподібно піднімаються вгору. Листки нижні на довгих черешках, верхні майже сидячі, молоді, дещо зморщені. Верхні листки п'ятилопатеві, нижні семи-, дев'ятилопатеві, лопаті округлі, зарубчасто-пилчасті, з обох боків вкриті волосками. Квіток багато, вони дуже дрібні, непоказні, зелено-жовті, зібрані у клубочки. На смак рослина іноді гіркувата, здебільшого терпка, виявляє в'яжучу дію, має слабкий бальзамічний запах. Цвіте у травні — жовтні.

Де росте? По луках, гаях, на межах, узліссях, пасовиськах. Має багато різновидностей. Деякі з них ростуть лише в Криму, інші в Карпатах, Закарпатській області, ще інші на Поліссі, в Житомирській області, Сумській, спорадично в Лісостепу (Тернопільська й Вінницька області, околиці Харкова).

Що й коли збирають? Цілу рослину, під час цвітіння.

Коли застосовують? Як в'яжучий, кровоспинний, відхаркувальний засіб, для поліпшення обміну речовин і лікування ран, висипів на тілі. Користуються рослиною при недокрів'ї, водянці, загальному ослабленні.

Добрі наслідки одержують при лікуванні приворотнем нестравності шлунка, здуття кишок, млявої перистальтики. При хворобах дихальних шляхів застосовують як відхаркувальний засіб, який, можливо, полегшує гоєння каверн (діють гіркоти, дубильні речовини, антоксантин, слиз, смоли й органічні кислоти), особливо корисний він при лікуванні білей у жінок, спринцюванні піхви при надмірних менструаціях, болю у ділянці таза при дисменореї.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 2 столові ложки подрібненої рослини і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки на день ковтками. Сильніше діє відвар 2 столових ложок приворотня в півлітра червоного виноградного вина. П'ють гарячим 3—5 чарок на день при проносі, кавернах легень[1] (у суміші, порівну, із відваром гілок чорнобилю й алтейного кореня), при нестачі молока у жінок, які годують груддю, при серцевому болю.

[1] Так само корисний при нічному потінні, похудінні, кашлі, кровохарканні, туберкульозі легень і кишок напар (1 столова ложка на 1 склянку окропу — вживати 2 склянки на день) трави незабудки польової (Myosotis arvensis L.) з родини шорстколистих (Borraginaceae). Спосіб приготування такий само, як з приворотня.

Зовнішньо застосовують при ранах, виразках, білях у жінок і для полоскання рота після видалення зубів. Приготування таке саме, як для вживання всередину. В косметиці настій приворотня вживають для обмивання обличчя, виведення вугрів.

Для лікування туберкульозу легень користуються також дикорослими стокротками (Bellis perennis L.) — багаторічною рослиною з родини складноцвітих (Compositae), 5—10 см заввишки, яку легко можна знайти з ранньої весни по вересень біля доріг, по краях лук, по садах і старих сільських цвинтарях, в лісових і лісостепових районах, крім східних. Викопують цілу рослину. Листки її, зібрані в прикореневу розетку, лопатеві або довгасто-обернено-яйцевидні. Пухнасті квітконосні стебла завершені одним кошиком 15—30 мм у поперечнику. Крайові язичкові квітки — білі або рожеві, зібрані в один ряд, серединні ж — золотаво-жовті, трубчасті, двостатеві, багаточисленні. Стокротки — це відхаркувальний, кровоспинний, сечогінний і проносний засіб (діють летка олія, сапоніни, гіркота, дубильні речовини).

Розмелену на порошок траву стокроток змішують у рівних дозах з потовченою до порошкоподібного стану шкаралупою 2 яєць і випивають зі склянкою молока за 2 рази — вранці й увечері. При появі рідкого калу у хворих на туберкульоз лікування припиняють (М.А.Носаль).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні ложки трави стокроток, настоюють 10 хв і п'ють 2 склянки на день: при бронхіальній астмі, кашлі, після запалення легень, також при захворюваннях ниркових мисок і сечового міхура (камені).

Таким самим напаром лікують вугри, фурункули, абсцеси, виводять родимки, його використовують для компресів на забиті місця, рани. Для спринцювань при білях у жінок застосовують гарячий напар із суміші дубової кори, трави стокроток, трави омели, кропиви, грициків і гірчака перцевого у співвідношенні 2:2:2:2:1:1 — беруть пригорщу на 1 л окропу, густий напар розводять перевареною водою. Статеві зносини при цьому припиняють на 6 тиж, намагаються перебувати багато на свіжому повітрі.

84. Пухівка широколиста — Eriophorum latifolium Hoppe.

Родина осокові — Cyperaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, 15—17 см заввишки, з повзучим кореневищем. Листки лінійні, жолобчасті, шорсткі. Стебло тригранне, на його верхівці суцвіття з 3—5 звислих колосків на нерівних, сплющених квітконіжках. Квітки двостатеві, сидять у пазухах обгортних лусок. Багаточисленні приквіткові волоски сильно видовжені при плодах, гладенькі, м'які, утворюють білий ватний жмут. Цвіте у травні — червні.

Де росте? На болотах і мокрих осокових луках, старицях — у Карпатах і на Поліссі, в Лісостепу — спорадично.

Що й коли збирають? Пухнасті колоски, в серпні.

Коли застосовують? Як кровооздоровчий, потогінний, відхаркувальний засіб при простуді, кашлі, при проносі, коліті[1]. Також використовують при ревматизмі, подагрі, шкірних хворобах, як засіб для гоєння ран.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку пухнастих колосків і настоюють 10 хв. П'ють по 2 склянки на день ковтками.

85. Розмарин лікарський — Rosmarinus officinalis L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає рослина? Багаторічний вічнозелений кущ 0,5 — 1,5 м заввишки. Листки малі, вузькі, тупі, зверху темно-зелені, зісподу білоповстисті, з характерним запахом. Квітки двогубі, блідо-фіолетово-блакитні, зібрані в невеликі китиці. Цвіте у лютому — травні.

Де росте? Вирощують у горщиках, у квітниках; як ефіроолійну рослину культивують головним чином у Криму й на Закарпатті. В грунті не витримує тривалих морозів нижче -10—12 °С.

Що й коли збирають? Листки, з червня по серпень.

Коли застосовують? При порушенні діяльності шлунка (диспепсії), при набряках ніг, загальному ослабленні, серцевих неврозах, як засіб, що посилює менструацію, при клімаксі; в суміші з лавандою колосковою (Lavandula spica L.) — проти високого артеріального тиску і після крововиливу в мозок.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку листків і настоюють 10 хв. П'ють вранці й увечері по 1 склянці, ковтками. Найкраще діє розмарин, коли його варити з білим виноградним вином або коли настояти біле вино на ньому. П'ють по півсклянки (діє летка олія, що поліпшує серцеву діяльність, — в олії є камфора, борнеол, а також інші речовини). При шлунковій ахілії беруть 3 столові ложки суміші трави споришу, листків розмарину і трави м'яти

---

[1] Для лікування коліту (ентероколіту), ангіни і виразкового стоматиту у дітей рекомендують як нешкідливий та освіжувальний засіб настій чайного гриба (Medusomyces Gisevii), що його вирощують у скляних банках при температурі 20 °С на підсолодженому цукром (50—60 г на 1 л) напарі справжнього чаю. В драглистій масі у симбіозі живуть дріжджовий гриб (Torula) і оцтовокислі бактерії (Bacterium Xylium), які зброджують цукор, утворюючи спирт та вуглекислий газ, а потім перетворюють спирт в оцтову кислоту.

Семи-восьмиденний кислуватий настій культури чайного гриба має антибіотичну активність, містить в собі речовину, подібну до аскорбінової кислоти, рибофлавін і стимулює секрецію шлункового і панкреатичного соків. Всередину вживають для лікування хронічного ентероколіту — у дозі 100 мл, тричі на день (кожного разу після вживання слід полежати 1 год), при атеросклерозі, підвищеному тиску крові, а при ангіні та виразковому стоматиті у дітей застосовують для полоскання горла і рота. Лікування настоєм чайного гриба тривале.

холодної у співвідношенні 6:3:2 на 3 склянки окропу, настоюють 2 год і п'ють теплим — першу склянку натщесерце, інші дві — через годину після їди. Суміш діє також жовчогінно. В олії міститься борнеол, який окислюється до камфори, що діє на судинорухoвий центр головного мозку. При болю у ділянці шлунка, проносі беруть 1 столову ложку суміші листків розмарину, листків м'яти холодної і підбілу звичайного в співвідношенні 3:5:6 на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють по 2—3 склянки на день.

Для заспокійливих компресів при болю і для усунення білей у жінок повну склянку суміші листків розмарину, листків шавлії і листків м'яти холодної у співвідношенні 5:10:5 заливають окропом, щоб розпарилась. Також роблять компреси при запаленні середнього вуха, паротиті, виразках. Розмаринова олія, крім борнеолу і камфори, містить також терпен цинеол, що подразнює шкіру, і тому спиртову настоянку листків розмарину в співвідношенні 2:1 вживають для втирань та ванн при лікуванні деяких ревматичних хвороб, радикуліту, тромбофлебіту, гіпертензії, при невриті та простуді.

Для ароматичних ванн використовують суміш (порівну) листків розмарину, квіток лаванди, квіток ромашки, листків м'яти холодної, трави чебрецю і кореневищ аїру — беруть жменю, розмелюють до грубого порошку, варять в 2 л води, проціджують через марлю і відвар додають до повної ванни для лікування функціонального захворювання нервової системи, усунення перевтоми.

У косметиці застосовують так звану розмаринову водичку. Суміш 3 частин трави розмарину й 1 частини лаванди заливають у пляшці з широкою шийкою 70 % етиловим спиртом на 5 см вище зілля. Пляшку затикають і ставлять на 2 тиж в темне місце. Готової розмаринової водички відливають стільки, скільки її потрібно, щоб втерти на ніч, перед сном, у помиту шкіру обличчя. Вранці змивають її водою. При цьому не потрібні креми, пудри. Тривале вживання цієї водички робить шкіру пружною, запобігає утворенню зморшок, навіть розгладжує ті, що вже з'явилися.

86. Розхідник звичайний (плющик) — Glechoma hederacea L.*

Родина губоцвіті —Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 60 см заввишки, з повзучими чотиригранними стеблами і квітучими гілками, які тягнуться вгору. Має запах м'яти. Нижні листки нирковидно-округлі, верхні нирковидно-серцевидні — всі черешкові.

Квітки — фіолетові або блакитнувато-лілові, двогубі, рідше червонуваті або білі, по 2-3 в пазушних кільцях. Цвіте у квітні — липні.

Де росте? По садах, серед чагарників, у лісах, по заростях, полях, біля доріг, під тинами, мурами, на цвинтарях — майже по всій території України, в Степу в напрямку до півдня рідшає і нарешті зникає, в Криму зустрічається порівняно рідко.

Що й коли збирають? Усю рослину, під час цвітіння, особливо листки.

Коли застосовують? Як відхаркувальний засіб при запаленні легень, бронхіті, емфіземі, при високій температурі тіла; при болю у ділянці шлунка, неприємній відрижці, обкладеному язику, коліті; при каменях нирок, сечового міхура і печінки, жовтяниці; як засіб, що загоює рани, кровоспинний і антисептичний (діють летка олія, дубильні речовини і гіркота). На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку розхідника і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку вранці натщесерце і 1 ввечері, перед сном. При хронічному запаленні легень (як рекомендує М.А. Носаль) беруть по 2 столові ложки трави розхідника і бруньок тополі та 1 столову ложку квіток бузини чорної, запарюють 3 склянками окропу на цілу ніч, а вдень випивають за 5 разів. Як відхаркувальний засіб ще беруть по 1 столовій ложці листків розхідника, копитняка європейського (Asarum europaeum L.) і трави парила звичайного, заливають на ніч 3 склянками окропу і випивають вдень за 5 разів.

При шкірних хворобах для загоєння ран, виразок кладуть на них листки. Потовчені і перетворені на тістоподібну масу листки розхідника прикладають на нариви; при корості натирають вражені місця 2 рази на день міцною настоянкою розхідника на оцті.

При сльозотечі прикладають до очей чисті тампони, змочені міцним напаром розхідника. Ножні ванни температури 32—35 °С з додаванням відвару розхідника приймають при подагрі.

87. Ромашка лікарська — Matricaria chamomilla L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста ароматна рослина до 35 см заввишки, з сильно галузистим стеблом. Листки чергові, двоперистороздільні, з лінійними частками, кошики на довгих квітконіжках поодиноко вінчають верхівки гілок. В кошиках 12—17 білих язичкових (тичинкових) і багато жовтих трубчастих (маточкових) квіток, які зацвітають поступово. Спочатку білі язичкові квітки (пелюстки) підняті вгору, квітколоже тоді плоске, потім віночок розміщується горизонтально, під кінець цвітіння кошика, яке триває близько 3 тиж. Чим більше до середини доходить цвітіння маточкових квіток, тим більше квітколоже набуває конічної форми і язичкові квітки спрямовуються вниз. У різновиду ромашки лікарської — ромашки запашної (Matricaria matricarioides (Less.) Porter et Button.), яка як бур'ян потрапила

з зерном у Європу, немає язичкових квіток (пелюсток). Цвіте у червні — серпні[1].

Де росте? На засмічених місцях, біля доріг, на городах, по пустирях, коло жител — по всій території України.

Що й коли збирають? Кошики, у фазі горизонтального розміщення язичкових квіток.

Коли застосовують? Як протизапальний, протиспазматичний і вітрогінний засіб, при шлункових, кишкових і ниркових кольках (спазмах), при алергійному гастриті, коліті, ревматизмі, при затриманні менструального циклу, як протизапальний засіб при запаленні внутрішніх органів, при болю у ділянці матки, бронхіальній астмі, ангіні, простуді з високою температурою тіла. Дещо проносний, потогінний засіб, при жовтяниці — жовчогінний (у поєднанні з клізмами з напару ромашки, які очищають кишки від незасвоєних жирів), пом'якшувальний засіб (дезинфекційна дія складника леткої олії хамазулену, який також послаблює алергійні реакції, і спазмолітична та потогінна дія глікозидів, гіркоти, саліцилової кислоти, а також слизу, камеді, капронової та ізовалеріанової кислот). Олія, збуджуючи центральну нервову систему, особливо довгастий мозок, посилює рефлекторну діяльність, прискорює дихання, серцевий ритм, розширює мозкові судини.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні ложки квіток і настоюють 10 хв. П'ють, залежно від потреби, 1—3 склянки на день (дітям при здутті кишок дають пити чайними або десертними ложками і роблять їм клізму з напару ромашки).

При гастриті і виразковій хворобі вживають чай з ромашки і меліси, взятих порівну (1 столова ложка суміші на 1 склянку окропу), п'ють гарячим 3 склянки на день протягом 2—3 міс. При здутті кишок від недоброякісної їжи користуються сумішшю (порівну) ромашки лікарської, ягід ялівцю, трави м'яти холодної, звіробою і золототисячника — беруть 1 столову ложку суміші на 1 склянку води, кип'ятять 10 хв, коли прохолоне, п'ють (після проносного) 3 склянки на день. Міцний відвар ромашки може спричинити блювання.

При гастриті, ентериті заварюють 2 чайні ложки суміші (порівну) квіток ромашки лікарської, трави деревію тисячолистого, трави полину гіркого, листків м'яти холодної і шавлії в 1 склянці окропу, відціджують і п'ють гарячим двічі на день по півсклянки за 20—30 хв до їди.

---

[1] Подібна до ромашки лікарської й близька «родичка» королиця звичайна (ромен білий — Leucanthemum vulgare Lam.) 30—50 см заввишки, з цільними листками і поодинокими кошиками, з слабо ароматичним запахом і гострим смаком. Діє вона сечогінно, болезаспокійливо, гонить дрібних глистів і відлякує комах. Відвар трави (листки і квітки) в такій само дозі, як ромашки лікарської, вживають при простуді, лихоманці, нетриманні сечі, болю у животі, кашлі, ядусі, туберкульозі легень, при грижі, геморої. Зовнішньо застосовують при очних хворобах.

Для дитячих ванн використовують при шкірних хворобах, у вигляді мазі (розтерта трава з вершковим маслом або несоленим салом) — при висипах на тілі, лишаях, виразках.

Напаром з ромашки промивають гнійні рани, виразки, полощуть ним рот, промивають очі при запаленнях, роблять спринцювання піхви при білях у жінок, примочки на опухлі, запалені місця; використовують при екземі, фурункулах, панариції, свербежі у людей похилого віку; напаром промивають вухо (у суміші з 5 % розчином перекису водню) при виділеннях з нього. При подагрі, ревматичних запаленнях, флюсі тощо роблять припарки з подушечок, наповнених (порівну) квітками бузини чорної і ромашки, змочених окропом і зігрітих у посудині на плиті.

При мокрих екземах, висипах на шкірі, ранах, виразках, також при подагричному опуханні беруть 4 ложки квіток ромашки на 1 л води, кип'ятять 10 хв і відвар додають до повної ванни.

Застосовують як косметичний засіб. У міцному напарі ромашки миють 4 рази на тиждень обличчя, не витираючи його. Потім на кілька годин, перед виходом з дому, накладають на обличчя марлю, змочену сумішшю сирого жовтка, меду, мигдалевої олії і міцного напару ромашки. Така маска надає шкірі приємного вигляду і робить її гладенькою.

Щоб надати волоссю золотавого відтінку, білявки миють його міцним напаром з квіток ромашки. Розтерті свіжі квітки ромашки вкладають у ніс — лікують нежить.

88. Росичка круглолиста — Drosera rotundifolia L.

Родина росичкові — Droseraceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 10—15 см заввишки. Пластинки листків округлі, 0,5—1 см у поперечнику, відразу переходять у черешок. Листки зібрані в розетку, вони здаються червонястими завдяки залозкам на війках. Комахи, сідаючи на листки, прилипають до крапельок липкої рідини на війках листків. Війки листка згинаються і покривають комаху. Рідина, виділювана залозками, перетравлює речовини тіла комахи і рослина засвоює їх. Після цього війки випрямляються і через кілька днів листок набуває попереднього вигляду. Стебло рослини дуже вкорочене, квіткова стрілка вдвічі-втричі довша за листки. Квітки п'ятипелюсткові, білі, зібрані в однобоке гроно на верхівці стрілки. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? На Поліссі і в північній частині Лісостепу, в Карпатах і в північній частині Лівобережного Степу — зрідка; на торфових сфагнових болотах (білий мох на Поліссі), а також на перехідних; на низовинних осоково-мохових купинястих болотах зустрічається рідко.

Що й коли збирають? Усю рослину під час цвітіння. Збираючи, залишають на рослині бодай два листочки. Відщипують рештки минулорічних розеток і сушать у затінку на папері або дикті.

Коли застосовують? При сильному судомному кашлі, коклюші, приступах астми, переміжній пропасниці, ларингіті, запаленнях легень і захворюваннях кишок, атеросклерозі (спазмолітична лія алкалоїдів). Антибіотична речовина плюмбагін, що є в росичці, припиняє розвиток патогенних грибів і бактерій. Рослина містить протеолітичний фермент, ензим дрозерин, сполуки оксинафтохінону, яблучну, бензойну, бутову, пропіонову, цитринову, мурашину кислоти, дубильні та інші речовини.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку з верхом подрібненої росички і настоюють 10 хв. П'ють по 1—2 склянки на день, ковтками, з інтервалами. Сильніша доза не зменшує, а навпаки, посилює кашель. При судомному кашлі беруть 1 чайну ложку суміші (порівну) трави росички, трави подорожника ланцетолистого і трави фіалки триколірної на 1 склянку води, 1 хв варять, остуджують і п'ють по півсклянки двічі на день.

При коклюші 1 столову ложку суміші трави росички, квіток калачиків лісових, первоцвіту весняного, квіток триколірної фіалки, локричного кореня в співвідношенні 3:2:2:2:1 настоюють 30 хв на 300 мл окропу і п'ють по $^1/_2$ —1 склянці двічі — тричі на день.

Соком свіжої росички мажуть плями на шкірі, бородавки, мозолі і затверділості шкіри, а дехто навіть закапує в очі при більмі. Свіжий сік, доданий до питної води, виводить веснянки (ластовиння) на обличчі.

89. Рута запашна — Ruta graveolens L.*

Родина рутові — Rutaceae

Як виглядає? Багаторічний сірувато-зелений, голий, запашний напівкущик 20—60 см заввишки. Стебла багаточисленні, гіллясті, при основі здерев'янілі, спрямовані догори. Листки на смак пекучі, жовтувато- або блакитно-зелені, дещо м'ясисті, чергові; нижні й середні довгочерешкові, дво-, триперистороздільні, частки трикутно-яйцевидні, верхні — сидячі. Квітки променисті, зібрані в щитковидні суцвіття, віночок зелено-жовтий, пелюстки човниковато вигнуті, по краях трохи кучеряві. Цвіте у липні — серпні.

Де росте? Розводять її у квітниках, на городах, у садах — найбільше в південно-західній частині України. У дикому стані росте в Криму, на кам'янистих схилах. Культивують руту запашну як лікарську й ефіроносну рослину.

Що й коли збирають? Листки, на початку цвітіння рослини. Їдкий сік спричинює на шкірі пухирці і навіть у деяких людей набряки (алергію через 20—24 год).

Коли застосовують? Для збудження апетиту і тамування болю при спазмах (шлунка, матки). Діє як вітрогінний, жовчогінний і сечогінний засіб, при розладах менструального циклу

у жінок зменшує біль, у великих дозах призводить до викиднів. Рута містить у собі леткі олії і флавоновий похідний глікозид рутин, який лікує авітаміноз Р (ущільнює стінки судин і зменшує їхню ламкість). Тому вживають її при сильних припливах крові до голови (запамороченні), атеросклерозі, також при істерії, посиленому серцебитті (разом з деревієм), при варикозному розширенні вен. Щоб освіжити рот, жують свіжу рослину.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку листків рути, настоюють 10 хв і п'ють по 1 склянці вранці і ввечері. При авітамінозі Р 1 столову ложку суміші листків рути, фіалки триколірної і квіток бузини чорної в співвідношенні 1:2:2 1 хв кип'ятять у 1 склянці води і п'ють по півсклянки двічі на день.

При істерії $^1/_4$ склянки суміші (порівну) листків рути і коренів валеріани заливають 1 склянкою окропу, настоюють, відціджують і дають хворому випити цю порцію за день.

За рекомендацією М.А. Носаля при мізерних виділеннях при менструації, що супроводиться болем унизу живота, п'ють відвар листків рути, змішаних у співвідношенні 1:2 з насінням петрушки (Petroselinum sativum Hoffm.)[1]. Заливають 1 столову ложку суміші 1,5—2 склянками води, варять 10 хв і випивають за день не більше 1 склянки. Або 1 столову ложку суміші трави шандри звичайної, листків рути і квіток калачиків лісових у співвідношенні 2,5:1:1,5 кип'ятять 30 хв у 1 склянці води, настоюють, коли відвар охолоне, п'ють по 1 склянці тричі на день.

Замість напару вживають краплі спиртової настоянки листків рути: 1 частину соку сирих розім'ятих листків заливають 6 частинами спирту, настоюють 10 діб у темному місці, проціджують, відтискують, фільтрують через ватку і вживають по 10 крапель тричі на день на ложці води або грудці цукру.

При атеросклерозі і гіпертонічній хворобі беруть 1 повну столову ложку суміші трави рути, трави чебрецю борового, трави меліси в співвідношенні 3:3:4 на 1 склянку холодної води, настоюють 3 год, варять 5 хв, напарюють 15 хв і випивають ковтками 1—2 склянки на день. Або беруть 1 повну столову ложку суміші трави рути запашної, листків барвінку, плодів кмину звичайного, квіток глоду колючого і кореня валеріани в співвідношенні 1,5:2,5:2,5:2,5:10 на 1 склянку холодної води і так само приготовляють напар. Випивають ковтками 1 склянку протягом дня.

Руту використовують для лікування озени. Напаром з листків рути промивають очі при запаленні повік, коли вони гнояться, і на ніч роблять з нього компрес на хворі очі, так само роблять при перенапруженні і спазмі акомодаційного м'яза ока. Влітку користуються витиснутим сирим соком. На забиті місця з синцями прикладають розтерті, змішані з мигдалевою олією, листки рути.

---

[1] У насінні містяться летка олія апіол і глікозид апеїн, які скорочують м'язи матки.

Відвар 1 столової ложки листків в 1 л води додають до повної ванни для лікування застарілих ран, ревматичного болю, а також для лікування дітей, хворих на рахіт і скрофульоз.

90. Рутка лікарська (житничка) — Fumaria officinalis L.*

Родина макові — Papaveraceae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 15—30 см заввишки. Стебло повзуче, галузисте, з квітконосними гілками, які тягнуться вгору, соковите. Листки складні, перистороздільні, з вузькими частками. Квітки зібрані у волоть, блідо-рожеві. Віночок пурпуровий з темнозабарвленою верхівкою. Плід однонасінний, на верхівці майже прямолінійно зрізаний або навіть вдавлений. Цвіте у травні — жовтні.

Де росте? По всій території України; в степових районах та в Криму — рідко. Росте на городах, у садах, на полях, засіяних яровою культурою колоскових, на свіжих могилах сільських цвинтарів і взагалі на вироблених добрих грунтах, засмічених місцях (бур'ян). Там, де росте вона густо, поле здається сизим, наче вкритим димом.

Що й коли збирають? Усю рослину, під час цвітіння.

Коли застосовують? Як протиспазматичний засіб при гастриті із недостатньою кислотністю, здутті, спазматичному запорі, при хворобах печінки і жовчного міхура, як засіб, що збуджує апетит і знеболює при виразковій хворобі шлунка, трохи проносить; як потогінний і такий, що очищує кров при фурункулах, лишаях, прищах, висипах на тілі, поліпшує діяльність серця (алкалоїд протопін, «родич» алкалоїдів опію, прискорює пульс). Рутка лікарська також корисна при іпохондрії, істерії, різях у животі. Є відомості про ефективне використання її при проказі (С.А. Томілін).

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть неповну чайну ложку рутки і настоюють 10 хв. П'ють 1 склянку на день ковтками. При гастриті з недостатньою секрецією вживають відвар суміші рутки лікарської, цикорію дикого, звіробою звичайного, золототисячника, тирличу жовтого і трави деревію у співвідношенні 2:1,5:1:1:1:1 — беруть 2 столові ложки з верхом суміші на 1 л холодної води, настоюють цілу ніч, вранці кип'ятять 5—7 хв і п'ють 1 склянку натщесерце, а решту випивають по півсклянки за 4 рази, через 1 год після їди, протягом цілого дня (М.А. Носаль).

Сирий сік вживають при переміжній пропасниці, гемороїдальних кровотечах, після сильних кровотеч, при туберкульозі легень, після тяжких хвороб і взагалі тоді, коли стараються підтримати сили після тривалої виснажливої хвороби. На 1 склянку пива або сироватки беруть 1—2 ложки сирого витиснутого соку з рутки і вживають по 100—150 мл на день (дія фумарової кислоти, гіркоти, слизу, смолистих речовин, аскорбінової кислоти, вітаміну К та ін.).

Взимку вживають відвар (протягом 7—10 хв) 2 чайних ложок сухої трави в 2,5 склянки сироватки або пива — по півсклянки 5 разів на день.

Свіжим соком мажуть лишаї, різні висипи на тілі, знищують також коростяного кліща у шкірі в початковій стадії корости.

91. Синюха блакитна — Polemonium coeruleum L.

Родина синюхові — Polemoniaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина до 120 см заввишки. Кореневище її товсте, до 3 см у поперечнику, коротке — не більше 5 см, повзке, з тонкими мочкуватими коренями; спочатку гірке на смак, а потім солодкувате, з відчуттям слизу. Стебла здебільшого поодинокі, прості, прямостоячі, рівномірно облиснені. Листки чергові непарноперисті, з численними довгасто-яйцевидними листочками, прикореневі — в розетці. Квітки сині або синьо-лілові чи блакитні, зібрані у верхівкову видовжену або китицеподібну волоть. Плоди — майже кулясті коробочки, які легко розтріскуються. Цвіте у червні — липні.

Де росте? На Поліссі, в Лісостепу, крім Покуття і Поділля, в Степу на північному сході, по лісових галявинах, на вологих місцях, по берегах річок, на вкритих лісами схилах гір та серед чагарників. Розводять як культурну рослину.

Що й коли збирають? Кореневища з коренями, восени. Їх швидко миють і ріжуть вздовж. Сушити можна і на сонці.

Коли застосовують? Як відхаркувальний засіб при гострому і хронічному бронхіті, коклюші, туберкульозі легень, зокрема з кровохарканням (дія сапонінів), і як заспокійливий засіб при різних нервових та психічних захворюваннях, як такий, що заспокоює центральну нервову систему і знижує рефлекторну її збудність у 8—10 разів сильніше, ніж валеріана[1]. Цим пояснюється корисна дія синюхи в суміші з сухоцвітом болотяним при лікуванні виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки (дія смол, органічних кислот, жирної і леткої олій та інших, ще не вивчених, речовин, які виявляють вплив на нервову систему). У хворих зникає симптом ніші, зменшуються диспепсичні явища, поліпшується загальний стан, збільшується маса

[1] Дужче діє при безсонні, неврозі серця і явищах жіночого клімаксу відвар надземних частин, зібраних під час цвітіння, південно-американської ліани, яку в нас залюбки вирощують у кімнатних горщиках, завдяки її декоративно розсіченому листю і п'ятипелюстковим квіткам, що своєю внутрішньою будовою зумовлюють назву рослини — складноцвіт м'ясочервоний (Passiflora incarnata L.) Рослина ця з родини складноцвітих (Passifloraceae). Загуслий до половини відвар 1 столової ложки трави в 1 склянці води вживають по 1 столовій ложці тричі на день. Протипоказана при атеросклерозі. Вживають також у суміші (порівну) з квітками глоду при функціональних розладах серцевої діяльності, під час клімаксу, при безсонні.

тіла. При атеросклерозі тритерпенові сапоніни синюхи зменшують кількість холестерину в крові.

Застосовують у формі відвару. В 1 склянці води варять протягом 30 хв 1 столову ложку подрібненого кореня синюхи і п'ють тричі на день по 1 столовій ложці відвару через 2 год після їди.

При лікуванні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки за півгодини до їди вживають додатково ще по 1 столовій ложці відвару сухоцвіту болотяного (1 столова ложка трави на 1 склянку окропу). Курс лікування триває 3 тижні. Замість відвару можна вживати настоянку на спирті — беруть 25 г подрібненого кореневища з коренями на 100 г спирту. П'ють тричі на день, по 15 крапель на ложку води, через 2 год після їди.

92. Смерека європейська (ялина європейська) — Picea excelsa Link.

Родина соснові — Pinaceae

Як виглядає? Хвойне вічнозелене дерево 20—50 м заввишки. Крона пірамідальна, низько опущена. Кора червона або сіра, злущується тонкими лусками. Листки (глиця) запашні, чотиригранні і гострокінцеві, яскраво- або темно-зелені, густо покривають гілки. Квітки — двостатеві, однодомні; чоловічі — циліндрично-довгасті колоски, при основі огорнуті світло-зеленими лусочками, насінні ж шишки висячі, довгасто-циліндричні, спочатку червоні, потім зелені, накінець бурі, лускаті, 10—16 см завдовшки і 3—4 см завширшки. Насіння темно-буре з крилом, яке втричі довше за нього. Цвіте у травні.

Де росте? В Карпатах, рідше — в Прикарпатті; утворює великі лісові масиви, острівні місцерозростання — в Розточчі, Західному і Волинському Лісостепу, Західному Поліссі, дуже рідко — на Житомирському і Чернігівському Поліссі. Як декоративна рослина росте в парках, у снігозахисних огорожах. Широко культивується по всій території України.

Що й коли збирають? Зелені пагони і молоді шишки, навесні.

Коли застосовують? При запаленні легень, кашлі, для очищення крові при висипах і лишаях на тілі, при цинзі, для лікування ревматизму (з пагонів, кори, глиці добувають ефірну олію, потрібну для виготовлення синтетичної камфори — ліків, які застосовуються при хворобах серця). В промисловості камфору також одержують з ялиці сибірської. Вживають у вигляді чаю. 75 г пагонів замочують на кілька годин у 1 л води, потім кип'ятять і настоюють 10 хв. П'ють, підсолоджені медом або цукром, 1—2 склянки на день.

При гнійному бронхіті беруть 1 столову ложку суміші молодих пагонів смереки або сосни, коренів алтеї, коренів солодцю (локричного кореня), листків шавлії і насіння фенхелю в співвідношенні 1:2:2:1:1, швидко заварюють у 2 склянках окропу,

настоюють кілька годин у духовці, відціджують та вживають по 2 столові ложки кожні 2—3 год.

При бронхіальній астмі, бронхоектазі, гнійному бронхіті, коклюші 4 повні чайні ложки суміші (порівну) смерекових або соснових молодих пагонів, листків подорожника і підбілу звичайного настоюють 2 год на 1 склянці холодної води, варять 5 хв і випивають протягом дня за 3 рази. Або беруть 4 повні чайні ложки суміші (порівну) смерекових або соснових бруньок, листків розмарину, шишкоягід ялівцю і кореня алтеї на 1 склянку води. Приготовляють і вживають так само.

При ревматизмі, подагрі, нервовому збудженні 2—3 повні жмені молодих пагонів смереки (сосни) варять протягом півгодини в 5 л води, відціджують і відвар додають до повної ванни. Купілі треба готувати двічі на тиждень. Температура ванни має бути 34 °С.

Для болетамувальних пов'язок при ревматизмі, подагрі та нервовому збудженні можна використовувати також потовчену глицю, просіяну і змішану зі звичайною аптечною ватою. Для втирань застосовують також чистий скипидар.

93. Собача кропива серцева (сердечник волохатий) — Leonurus cardiaca L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—150 см заввишки, з прямим, гіллястим чотиригранним стеблом. Нижні листки округлі або яйцевидні, супротивні, черешкові, майже до середини пальчасто-п'ятироздільні, серединні — довгасто-еліптичні або ланцетні, трироздільні або трилопатеві, всі вгорі великозарубчасто-пилчасті, пухнасті, гострі, зверху темно-зелені, зісподу світло-зелені. Квітки зібрані в густі кільця, сидять у пазухах приквіткових листків, приквітки колючі. У віночках верхня губа пурпурова, нижня посередині жовта, з пурпуровими цятками (бувають і білі віночки). Цвіте у червні — серпні.

Де росте? На засмічених місцях, по пустирях, на схилах, над урвищами, в занедбаних садах, під тинами, на цвинтарях — у південно-західній частині України.

Що й коли збирають? Усю рослину — під час цвітіння, від місця, де починаються листки, або лише великі листки і квітучі верхівки.

Коли застосовують? При неврозі серця, в початковій стадії гіпертонічної хвороби, при кардіосклерозі, при підвищеній нервовій збудності та легких формах базедової хвороби.

Собача кропива заспокоює центральну нервову систему краще, ніж валеріана і броміди, уповільнює ритм серця і збільшує силу серцевих скорочень та понижує артеріальний тиск, регулює менструальний цикл, діє дещо сечогінно.

Корисно діє також при захворюваннях травного каналу, при хронічних запаленнях товстої кишки, при шлункових спазмах (дія алкалоїдів, гіркоти леонурину, дубильних речовин, яблучної, виннокам'яної, фосфорної кислот, леткої олії і сапонінів).

Вживають у формі чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку (з верхом) подрібненої рослини і настоюють 10 хв. П'ють двічі на день по півсклянки — вранці (натщесерце) і перед сном. При підвищеній збудності, дратливості готують чай з суміші трави собачої кропиви, маренки запашної, листків ожини, трави сухоцвіту болотяного і чебрецю в співвідношенні 2:2:2:1,5:1. Цей чай п'ють також при істерії, стенокардії, базедовій хворобі. На зиму приготовляють спиртову настоянку сирого соку, витиснутого з собачої кропиви, у співвідношенні 2:3 спирту. При потребі вживають 30—40 крапель на 2 столові ложки води, за півгодини до їди.

Нервовим жінкам, які годують груддю, рекомендують щоденно напарювати 1 столову ложку суміші (порівну) трави собачої кропиви серцевої, кореня валеріани, насіння кмину і насіння фенхелю у 1,5 склянки окропу і, настоявши півгодини, підсолоджений цукром напар випивати повільно, ковтками. При неврозі серця беруть 1 столову ложку суміші трави собачої кропиви серцевої, трави меліси, трави звіробою і кореня валеріани в співвідношенні 3:4:2:1 на 1 склянку окропу, настоюють 20 хв і п'ють по 1 склянці двічі на день.

При ендокардиті, міокардиті, перикардиті, недостатності мітрального клапана, мітральному стенозі, недостатності аортального клапана, стенозі аорти 2 повні чайні ложки суміші (порівну) трави собачої кропиви серцевої, трави золотушника звичайного, кори калини і кореня валеріани варять протягом 20 хв в 1 склянці води і відвар випивають ковтками протягом дня. Цю суміш рекомендують також при міокардиті з явищами серцевої недостатності I—II ступенів. Деякі лікарі рекомендують собачу кропиву серцеву використовувати при епілепсії, синдромі Меньєра (запамороченні, головному болю, блюванні), склерозі мозкових судин. Відвар кореня собачої кропиви серцевої вживають при матковій кровотечі.

94. Солодець голий (локриця, вербець) — Glycyrrhiza glabra L.

Родина бобові — Leguminosae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—100 см заввишки, що має могутню кореневу систему. Листки її чергові, складні непарноперисті, з 11—15 яйцеподібно-ланцетними листочками, квітки метеликові, блідо-фіолетові, зібрані в густу пазушну волоть. Плоди — шкірясті бурі боби. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? В степовій зоні по солончаках, понад берегами степових рік, на приморських схилах, зрідка в Криму. Інколи утворює суцільні зарості.

Що й коли збирають? Корені — пізно восени. Ці корені містять у собі глікозиди ліквіритин і гліциризин (нудно-солодкий на смак), глюкозу, цукрозу, крохмаль, гіркоти, віск, аспарагін, солі кальцію, калію, магнію та сліди леткої олії. Очистивши їх ретельно від кори, до жовтого шару, сушать у майже прохололій печі.

Коли застосовують? Як відхаркувальний (особливо при бронхіальній астмі у дітей), дещо сечогінний, обволікальний, трохи проносний засіб при запорі, геморої, виразковій хворобі шлунка. Є протиотрутою при отруєнні грибами. Поліпшує смак ліків (гліциризин у 150 разів солодший за цукор), діє кортизоноподібно[1], впливає сприятливо на обмін речовин і при хворобі Аддісона. При хрипоті смокчуть локричний корінь. При коклюші п'ють відвар кореня у молоці. При виразковій хворобі шлунка беруть 1 столову ложку суміші кореня солодцю, кореня алтеї, кореня живокосту лікарського, трави чистотілу звичайного в співвідношенні 2:2:2:1 на 1 склянку води, варять 15 хв. Випивають 2—3 склянки на день.

При запорі як наслідку атонії кишок беруть 2 чайні ложки суміші локричного кореня (солодцю), кори крушини ламкої, плодів фенхелю, кореня алтеї і нетовченого лляного насіння в співвідношенні 3:3:3:6:6 на 1 склянку окропу, настоюють 2 год й випивають на ніч, щоб підтримувати регулярне випорожнення кишок.

При хворобах нирок 1 столову ложку суміші кореня локриці, березових бруньок, листків мучниці в співвідношенні 10:8:5 заливають 1 склянкою окропу, напарюють 10 хв і п'ють по 2—3 склянки на день. Враховуючи те, що глікозид гліциризин є джерелом глюкуронової кислоти, якою організм знешкоджує різні отрути (в тому числі токсини правцю), локрицю вживають при жовчних каменях і хворобах печінки. Для цього беруть 1 столову ложку суміші кореня солодцю голого, кори крушини і трави чистотілу в співвідношенні 5:1:2 на 1 склянку окропу і варять 10 хв. П'ють по 2—3 склянки на день.

При хворобах печінки, нирок, кишок, також для полоскання рота при запаленнях горла на 300 мл окропу беруть 3 столові ложки локричного кореня і 2 столові ложки (з верхом) листків шавлії, напарюють 10 хв і п'ють по 2—3 склянки на день або полощуть цим напаром рот, горло.

Екстракт солодцю заспокоює біль, але треба пам'ятати, що гліциризин може порушити електролітно-водну рівновагу і призвести до виникнення набряків. Понижується також при цьому вміст аскорбінової кислоти у надниркових залозах.

---

[1] Кортизоноподібно діють також плоди інжиру (смоковниці — Ficus carica L.) з родини шовковицевих (Moraceae), кущоподібні деревця якого розводять у садах і парках Південного Криму.

95. Сон-трава лучна (проліска-сон) — Pulsatilla pratensis Mill.*

Родина жовтецеві — Ranunculaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 25—30 см заввишки. Кореневище її темно-буре, вертикальне. В березні — квітні з пазухи прикореневого листка виростає волохата стрілка з волохатим лапчасторозсіченим, сидячим приквітком — накривалом, яке своїм диханням розтоплює над собою сніг. Мороз, заморожуючи талу воду, створює над рослиною льодову «оранжерейну» шибку, яка дає змогу рослині нагромадити досить тепла, потрібного для швидкого її розвитку. Листки рослини довгасті триперисторозсічені. Квітка поникла, досить велика, одиночна, чашечка її пелюсткоподібна (шість часток чашечки замінюють пелюстки), брудно-фіолетового кольору, у вигляді дзвоника з відігнутими краями. Цвіте в квітні — травні, іноді також у серпні — вересні.

Де росте? Поширена по всій території України, але переважно на вапнистих грунтах у соснових і мішаних лісах, на відкритих піщаних пагорбках, сухих схилах, по степах і полонинах, у Лісостепу і Степу (Донецька область, Амвросіївський, Володарський, Олександрівський, Слов'янський райони).

Що й коли збирають? Цілу рослину, у травні — червні. Свіжа рослина отруйна, спричинює на шкірі опіки: водянисті, а то й криваві пухирці. Рослина без запаху, висушена набуває гострого, їдкого запаху. Суху рослину використовують через 3—5 міс після збору. Різновиди її — сон-трава розкрита і сон-трава чорніюча — діють подібно.

Коли застосовують? Як снотворний, спазмолітичний, відхаркувальний і болезаспокійливий засіб при істерії, безсонні, мігрені, запамороченні, невралгії, коклюші, бронхіті, бронхіальній астмі. Вживають жінки під час перейм, щоб зменшити біль та прискорити пологи. Застосовують при ниркових і жовчних каменях, кольках; як сечогінний і потогінний засіб — при подагрі і ревматизмі; дітям дають при конвульсіях (при дитячих судомах).

Вживають у вигляді відвару. На 1 склянку води беруть 1 столову ложку подрібненої сухої трави, хвилинку варять, відціджують, відтискують і дають: дорослим — по 1 столовій ложці через кожні 2—3 год; дітям, залежно від віку, — по 1 чайній ложечці. При лікуванні деяких психічних захворювань — як засіб снотворний, заспокійливий. Вживають відвар 3 столових ложок трави в 1 склянці води — по 2—3 столові ложки на один раз протягом кількох тижнів. У дозі 1—2 столових ложок тричі на день протягом 2—3 міс дають при глаукомі. Такий самий відвар — по 1 столовій ложці, 3—5 разів на день, через рівні проміжки часу між вживанням їжі, протягом 2—3 тиж, — рекомендується при лікуванні гіпертонічної хвороби I—II ступенів. Замість відвару можна вживати 20 % спиртову настоянку сон-трави лучної — по пів чайної ложки (3 г) протягом визначеного часу, 3—4 рази на день.

У рослині містяться сапоніни, дубильні речовини, летка пульсатильна олія — похідна камфори, отруйна речовина анемонін

(анемонова камфора) і продукт її розпаду анемонол, органічні кислоти та близько 20 різних макро- і мікроелементів. Речовини, що є в рослині, гальмують розвиток і ріст бактерій та грибів і подразнюють шкіру, тому користуватись нею треба обережно, щоб не спричинити опіків.

Замість гірчичника використовують при бронхіті, запаленні легень, болю у суглобах. Свіжим соком, витиснутим з рослини, натирають занімілі при ревматизмі місця. Свіжі листки прикладають на голову — при паршах, на потилицю — при курячій сліпоті (у поєднанні з уживанням риб'ячого жиру всередину). Соком коренів виводять бородавки.

Жменю подрібненої трави (4 столові ложки) варять в 1 л води і відвар додають до повної ванни для лікування шкірних грибкових хвороб. Ванночки з відвару коренів або трави роблять при екземі.

96. Сосна лісова — Pinus silvestris L.

Родина соснові — Pinaceae

Як виглядає? Хвойне вічнозелене дерево 20—40 м заввишки. Крона його округла. Кора світла, червоно-бура, злущується тонкими шарами. Листки розміщені (глиця — чатина) по 2 на верхівках скорочених пагонів 5—7 см завдовжки, сизо-зелені, з помітними блакитно-білими смужками і зубчастим краєм. Квітки двостатеві, однодомні. Чоловічі зібрані в одну колосовидну волоть, насінні ж — поодинокі або по 2—3 на загнутих до низу ніжках овально-конічні шишки. Зрілі шишки — матові, суцільні, щитки лусок майже ромбічні з 4—6 гранями. Насіння чорне з крилом, яке втричі довше за нього. Цвіте у червні.

Де росте? На Поліссі, в північній та південній частинах Лісостепу і північній частині Степу, на піщаних грунтах рік Тясьмина, Росі, Псла, Ворскли, Сіверського Дінця, Оскола, Айдару, Красної, Самари, переважно на піщаних і супіщаних грунтах. Найцінніший її різновид — сосна карликова (так званий жереп — Pinus montana L.), росте в Карпатах (Чорногора, Горгани, Чивчинські гори).

Що й коли збирають? Пагони і смолу (живицю), протягом усього літа (бруньки і пагони найкраще збирати в лютому — березні). Особливо цінуються пагони карликової сосни (жерепу) — криволісся.

Коли застосовують? При цинзі як вітамінний напій: із свіжих зібраних гілок сосни обдирають глицю, промивають її холодною водою і ріжуть на січку. 4 склянки такої січки заливають 2,25 склянки холодної води, туди додають 2 чайні ложки розбавленої соляної кислоти і ставлять у темне місце на 2—3 дні; потім відціджують і п'ють по 1 склянці на день.

Через те, що в бруньках є летка олія, рибофлавін, вітамін К і каротин, фітонциди тощо, відвар, напар і настій соснових бруньок вживають як відхаркувальний, протигнильний, дезинфікуючий і сечогінний засіб (діє скипидар, у якому є терпени —

пінен, лімонен, борнеол, борнілацетат та ін., гірка речовина пініпікрін).

Застосовують у формі відвару. В 1 л води варять 5—7 хв 30 г бруньок і відвар випивають протягом дня за 3 рази: при захворюваннях верхніх дихальних шляхів, хронічному бронхіті, при каменях і піску в нирках і сечовому міхурі, подагрі.

У вигляді чаю готують так. 1 столову ложку суміші (порівну) соснових бруньок, квіток алтеї і квіток дивини кип'ятять хвилину в 2 склянках води, настоюють 10 хв, відціджують і п'ють по півсклянки через кожні 3 год.

Настій шишок п'ють при надмірних менструаціях. Засобом для досягнення довголіття вважають пилок, висипаний із зібраних під час цвітіння і висушених на сонці жовтих чоловічих колосків сосни. Вживають пилок по 2 г (пів чайної ложки) 2—3 рази на день, до їди. Пилок цей, зварений з молоком, з додаванням меду й масла вживають також при туберкульозі легень.

Водний відвар пагонів жерепу (гірської сосни) вживають для інгаляцій при захворюваннях верхніх дихальних шляхів. Для цього ковтають також по 5—6 зерен смоли (живиці), двічі на день.

При рахіті, грижі, подагрі, потінні ніг і для лікування нервової збудності беруть на 5 л води 3 повні пригорщі пагонів чи самої глиці і варять їх 3 год. Відвар додають до повної ванни. Ванни повторюють тричі на тиждень (див. *Смерека європейська*). Дьоготь, отриманий внаслідок сухої перегонки стовбурів і гілок сосни (або смереки), вживають для лікування екземи, лускатого лишая, корости — має дезинфікуючу, протимікробну і місцеву подразну дію (див. *Береза біла*).

97. Спориш звичайний (птича гречка) — Polygonum aviculare L.

Родина гречкові — Polygonaceae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина з розпростертими галузистими стеблами. Стебла колінчасті, квітки дуже маленькі, непоказні, білуваті, інколи блідо-рожеві, розміщені по 1—5 в пазухах дрібних листків. Рослина кущиста, витривала проти витоптування. Цвіте з травня до кінця осені.

Де росте? Поширена по всій Україні — по подвір'ях, на стежках, при дорогах, на вигонах, постійних сухих пасовиськах (толоках), на валах, на засмічених місцях, коло жител тощо.

Що й коли збирають? Всю рослину, під час цвітіння (липень — серпень), поки стебла ще не встигли затвердіти. Сушать швидко.

Коли застосовують? При хворобах нирок і печінки, зокрема при каменях у них, при гастриті з підвищеною і недостатньою кислотністю, при проносі, хронічному запаленні сечового міхура (дія флавонового глікозиду авікуларину), при матковій кровотечі після пологів, аборту і при ранах як свіжих, так і задавнених (тамує біль і сприяє розвиткові грануляцій), а також при малярії, туберкульозі легень, гіпертензії (дія кремнеземової кислоти,

слизу, аскорбінової кислоти і вітаміну К, каротину, дубильних та інших речовин). У споришу міститься залізо, що зумовлює терапевтичний ефект при лікуванні гіпохромних анемій.

Застосовують у формі чаю. На 2 склянки окропу беруть 1 столову ложку споришу і настоюють 10 хв. П'ють теплим, 1—2 склянки на день. При жовчно-кам'яній хворобі 1 столову ложку суміші трави споришу, кори крушини ламкої і ягід ялівцю в співвідношенні 8,5:1:1,5 кип'ятять у 2 склянках води 30 хв, відціджують і п'ють по 1—2 склянки на день.

При каменях нирок і жовчного міхура 1 столову ложку суміші трави споришу, звіробою, листків меліси і трави чистотілу в співвідношенні 10:3:2:5 беруть на 2 склянки окропу і настоюють 1 год. П'ють по півсклянки 3—4 рази на день.

При гастриті з недостатньою кислотністю 2 столові ложки суміші трави споришу, листків розмарину і м'яти холодної в співвідношенні 6:3:2 напарюють 2 год в 2 склянках окропу, відціджують і випивають протягом дня ковтками.

При проносі беруть 1 столову ложку суміші трави споришу і хвоща в співвідношенні 2:1 і варять у 1 склянці міцного червоного вина 3 хв. П'ють по $^1/_3$ склянки кожні 4 год (дія дубильних речовин споришу). При запаленні легень, бронхіті, плевриті 1 столову ложку суміші (порівну) листків підбілу звичайного, квіток бузини чорної і трави споришу настоюють на 2 склянках окропу 10 хв і випивають за день. Спориш зміцнює і тонізує нервову систему людей у похилому віці.

При запаленні кишок і болю у попереку 1 столову ложку суміші трави споришу, трави звіробою і трави меліси в співвідношенні 10:6:4 напарюють у 1 склянці окропу 10 хв і п'ють по 2—3 склянки на день.

З напару свіжої рослини роблять примочки на свіжі й задавнені рани. Спориш діє кровоспинно (вміст аскорбінової кислоти і вітаміну К), протизапально, гоїть рани.

98. Суниці лісові — Fragaria vesca L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядають? Багаторічна трав'яниста рослина 5—30 см заввишки. Буре кореневище горизонтальне або скісне, з довгими, повзкими пагонами. Стебло пряме, волохате. Листки — трійчасті, прикореневі, з 3 сидячими, овально-ромбічними великозубчастими листочками, темно-зелені, зверху майже голі, знизу сизувато-зелені, пухнасті. Суцвіття щитковидні, квітки двостатеві, сидять на довгих квітконіжках, пухнастих від притиснутих до стебла волосків, пелюстки квіток білі. Цвітуть суниці у травні — червні. Плоди — численні сухі зернятка на ягоді. Ягоди з приємним запахом і смаком, зеленкувато-червоні або яскраво-червоні, містять багато заліза, дозрівають у червні — липні.

Де ростуть? В лісах, серед чагарників, на узліссях, галявинах, на сухих трав'янистих схилах, зрубах. У лісових районах і в

північній та середній частинах Лісостепу ростуть звичайно, в напрямку на південь рідшають, у Криму ростуть у передгір'ях і в горах.

Що й коли збирають? Листки — під час цвітіння (у травні — червні), ягоди — коли вони цілком дозріли, кореневища — у вересні — жовтні.

Коли застосовують? При недокрів'ї, авітамінозах, ревматизмі, хворобах печінки, для очищення крові при фурункулах і висипах на тілі, екземі, при запаленні дихальних шляхів і проносі (в'яжуча дія), підвищеному артеріальному тиску і великій в'язкості крові, а також як глистогінний засіб. Якщо напередодні попоїсти оселедця з цибулею, а потім вживати щодня багато суниць (М.А Носаль), то можуть вийти круглі глисти, волосоголовці, навіть солітер з головкою. Гострики також не переносять суниць і скупчуються біля заднього проходу (див. *Полин гіркий*). У ягодах суниць багато натронів і кислот (яблучна, саліцилова, цитринова, хінна), містяться дубильні речовини, залізо, барвники, леткі олії, цукри, аскорбінова кислота, тіамін, каротин, у кореневищах — дубильні й інші речовини. Суничний сезон триває 3—4 тиж.

Для хворих з порушеннями діяльності сечових і жовчних шляхів (камені), з недокрів'ям, хворих на атеросклероз, гіпертонічну хворобу, подагру, артрит, виразкову хворобу шлунка, з запаленням травного каналу, хворобами селезінки сезон суниць, чорниць, кавунів, винограду — це домашній курортний сезон. Ці продукти є лікувальними, вони завжди приносять користь, крім випадків ідіосинкразії до суниць. Протипоказані вони також при тривалих печінкових кольках, гастриті з підвищеною кислотністю, при хронічному апендициті. Подібно до ягід діє відвар з листків і кореневищ при висипах на тілі, проносі, кровотечі, жовтяниці, нічному потінні, сечокам'яній хворобі (сечогінно) і простуді (потогінно), при подагрі, запорі.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 2 чайні ложки листків і настоюють 10 хв. П'ють 2 склянки на день, ковтками. При хворобах обміну речовин лікування тривале. Здоров'я людей значно поліпшилося б, коли б вони призвичаїлись пити напій з листків суниць як чай. (При запаленні дихальних шляхів, гастриті і коліті див. *Чебрець звичайний*). Напій з листків використовують при астмі (ядусі). Кровоспинно діє цей напій при надмірних ментруаціях, а відвар з кореневищ — як добрий засіб проти геморою.

При задавнених екземах (з нагноєнням, тріщинами, струпами, нерідко смердючими виразками) кілька діб підряд прикладають товстим шаром на чистій лляній матерії розтерті ягоди суниць (чи обварені ягоди чорниць—Vaccinium myrtillus L.) або сухі чи свіжі разпарені суничні листки. Після того, як зійдуть струпи, лікують примочками, наприклад, з суміші коріння лопуха, пелюсток троянди культурної (яку використовують для варення), квіток нагідок, дубової кори, трави хвоща і трави сухої нехворощі в співвідношенні 2:2:2:1:1:1. Пригорщу цієї суміші кип'ятять 7—10 хв в 1 л води, настоюють 20 хв, проціджують, зливають у пляшку і застосовують для примочок, які роблять кілька разів на добу. Припарки з сухого листя зменшують біль печінки і зубів, також при геморої.

Соком ягід чи водним їх настоєм зводять веснянки, плями на обличчі, вугри, лишаї. Водний настій сушених ягід або листя вживають для полоскання рота при ангіні, як антисептичний засіб; він усуває неприємний запах із рота.

99. Сухоцвіт болотяний — Gnaphalium uliginosum L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 10—15 см заввишки. Стебло від основи простерто-гіллясте (кущем), разом з листками шерстисто-сіроповстисте. Листки лінійно-довгасті, з однією жилкою. Кошики дрібні, зібрані тісними пучками по 3—10 у клубочки на кінцях гілок, при основі густоопушені, черепицеподібно обгорнені бурими листочками, квітки жовто-білі. Цвіте протягом усього літа, найбільш інтенсивно — у серпні.

Де росте? В лісових і північних лісостепових районах на вогких луках, вологих полях, по берегах річок, при канавах, у посівах на низьких місцях (можна сплутати з жабником — Filago arvensis L., кошики якого, проте, не мають бурих листочків і розташовані не лише на кінцях стебел, але і в пазухах верхніх листочків та утворюють колосовидні суцвіття; напар сухоцвіту вживають при проносі, лихоманці).

Що й коли збирають? Усю рослину, під час її інтенсивного цвітіння в суху, сонячну погоду.

Коли застосовують? У початковій стадії гіпертонічної хвороби, при нервовій збудності у осіб, які страждають від безсоння або відчувають безпричинний страх; при стенокардії, прискореному серцебитті (в суміші — порівну — з собачою кропивою серцевою і квітками глоду); при болю (спазмах) у шлунку зі здуттям і печією, при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки (в суміші — порівну — зі звіробоєм і золототисячником). Внаслідок лікування сухоцвітом зникають біль та симптоми ніші, поліпшується самопочуття, хворі набувають у вазі. Алкалоїд гнафалін, що міститься у сухоцвіті болотяному, розширює кровоносні судини. Крім того, в рослині є аскорбінова кислота, каротин, леткі олії, дубильні речовини, смоли, тіамін, фітостерини.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненого сухоцвіту (суміші) і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці двічі на день, перед обідом і перед сном. Напар понижує артеріальний тиск і, розширюючи периферичні судини, уповільнює скорочення серця, посилює перистальтику кишок. При гіпертонічній хворобі настоюють суміш по 1 столовій ложці трави сухоцвіту болотяного, трави собачої кропиви серцевої, квіток глоду і листків омели на 1 л окропу протягом 8 год. П'ють по півсклянки 3 рази на день, через годину після їди. При підвищеній нервовій збудності, безсонні 4 столові ложки суміші трави сухоцвіту болотяного, трави собачої кропиви, коренів і кореневищ валеріани і трави вересу в спів-

відношенні 3:3:1:4 настоюють на 1 л окропу в духовці протягом 12 год. Вживають по 1 столовій ложці 4 рази на день.

При підвищеній нервовій збудності під час клімаксу і при істеричних припадках 4 столові ложки суміші трави сухоцвіту болотяного, трави маренки запашної, трави собачої кропиви, трави чебрецю і листків ожини в співвідношенні 1,5:2:2:1:2,5 настоюють 10 хв на 1 л окропу і п'ють по півсклянки 4 рази на день, через годину після їди.

При серцевих захворюваннях, ядусі, запамороченні і нервових розладах настоюють 1 столову ложку суміші трави сухоцвіту болотяного, трави собачої кропиви, квіток глоду і квіток ромашки лікарської в співвідношенні 1:1:1:1,5 протягом 8 год на 1 склянці окропу і п'ють по півсклянки 3 рази на день, через годину після їди.

При гастриті з підвищеною кислотністю (з печією і запором) суміш (по 10 г кожного) трави сухоцвіту болотяного, трави звіробою, трави бобівника трилистого, трави пижма, кореневищ і коренів валеріани, кореневищ і коренів тирличу, кореневищ аїру і помаранчевих шкірок настоюють 21 день на сонці на 1 л міцної горілки. Вживають по 2 столові ложки вранці (натщесерце) і ввечері (іще див. *Синюха блакитна*).

Зовнішньо застосовують у вигляді настою на льняній олії (50 г на 1 л) для лікування ран, ошпарень, нориць із застарілих виразок гомілки та при порентгенівських опіках. При гіпертонічній хворобі рекомендують ножні ванни з напаром сухоцвіту (50 г на 1 л води, кип'ятять 5 хв). Відваром сухоцвіту промивають піхву для лікування ерозій і виразок матки.

100. Татарник звичайний (будяк-дід) — Onopordon acanthium L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Дворічна трав'яниста рослина 50—200 см заввишки, з 2—3 колючозубчастими гілками, які йдуть угору. Вся рослина білувато-павутиняста. Нижні листки при основі звуженоперисто-лопатеві, загострені; верхні — сидячі, цілі, двозубчасті. Суцвіття — кулясті кошики, 2—3 см у поперечнику, одиночні або по 2—3 на верхівці стебла та його відгалужень. Усі квітки в кошику трубчасті, двостатеві, віночок яскраво-пурпуровий. Листочки—обгортки: нижні — шиловидні, колючі; зовнішні — настовбурчені, закінчуються міцним жовтим шпичаком. Рослина на смак гірка, неотруйна. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? На пустирях, вигонах, схилах, коло доріг, над кручами, також на полях, по всій території України (рудеральний бур'ян).

Що й коли збирають? Квітки й пагони з листками, під час цвітіння.

Коли застосовують? При кашлі, астмі, для лікування злоякісних пухлин (як профілактичний засіб після операції), як лікувальний засіб проти раку шкіри, правцю, виразок, вовчака, скрофульозу і гнійних ран (з чистотілом). У малих дозах татарник

збуджує, у великих пригнічує центральну нервову систему; регулює діяльність серця, звужує периферичні судини і підвищує артеріальний тиск та збільшує сечовиділення. Підвищує тонус гладкої мускулатури і діє кровоспинно та бактерицидно. Вживання татарника поліпшує самопочуття хворого і надає йому бадьорості (дія алкалоїдів, лактону аркціопікрину, також інуліну і сапонінів).

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібнених листків або квіток і настоюють 10 хв. П'ють по 3—4 склянки на день (також при хворобах сечового міхура, простудних хворобах, ревматизмі).

Застосовують у вигляді порошку. Перетерті на порошок листки (без колючок) вживають по 3—4 чайні ложки на день, запиваючи водою.

Відваром і настоєм татарника лікують гнійні рани, фурункули, запалення гемороїдальних гуль і пухлини різного походження.

101. Терен колючий — Prunus spinosa L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Розчепірено-галузистий 1—3 м заввишки кущ з колючими гілками. Молоді гілки пухнасті. Листки довгасто-еліптичні, почергові, квітки білі, п'ятипелюсткові. Плоди — кістянки, кулясті, сині з сизим нальотом, на смак терпкі, достигають у вересні — жовтні. Цвіте у квітні — травні.

Де росте? На схилах, по сухих лісах, чагарниках, на узліссі, при дорогах, на межах, у ярах, на сухих крутих берегах річок — у Закарпатті, Карпатах, на Розточчі-Опіллі, в Західному Поліссі і волинському Лісостепу.

Що й коли збирають? Корені і кору — восени, квітки й листки — в травні, ягоди — у вересні — жовтні.

Коли застосовують? Як в'яжучий засіб при проносі (зменшують також позиви) вживають свіжий сік ягід, повидло з них, настоянку на червоному вині чи горілці.

Квітки й молоді листки, зібрані після цвітіння, застосовують при хворобах нирок і сечового міхура, печінки, як трохи проносний і потогінний засіб, а також при серцевому болю; для зниження артеріального тиску і в'язкості крові (діють глікозид амигдалін і ціанисті сполуки — в листках; органічні кислоти, дубильні речовини, цукри тощо — в ягодах).

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток чи листків і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці вранці й увечері.

При запорі 1 столову ложку суміші квіток терну, кореня ревеню (Rheum rhaponticum L.), кори крушини ламкої, кореня оману високого і листків м'яти холодної в співвідношенні 4:1:1,5:1:3,5 кип'ятять протягом 10 хв у 300 мл води, відціджують і п'ють по півсклянки тричі на день.

При хронічному ентероколіті з кольками беруть 1 столову ложку суміші квіток терну, кореня барбарису і трави очанки

в співвідношенні 4:4:2 на 1,5 склянки окропу, настоюють півгодини і п'ють по 1 склянці вранці і ввечері.

Як сечогінний засіб 1 столову ложку квіток терну, бруньок берези і насіння петрушки в співвідношенні 5:3:2 настоюють 20 хв на 250 мл окропу і п'ють по 1 склянці двічі на день. Для підсилення менструації заварюють 1 столову ложку суміші (порівну) трави звіробою і квіток терну колючого в 1 склянці окропу, настоюють півгодини і п'ють щоденно перед сном, по $^3/_4$ склянки (також при невралгії і хронічних хворобах печінки). Відвар кори чи коренів терну (1 столову ложку подрібнених коренів або кори в 1 склянці води кип'ятять на малому вогні 15 хв) п'ють при підвищеній температурі; таким же відваром (гарячим) роблять спринцювання при білях у жінок і роблять компреси на запалені місця при бешисі.

102. Тирлич жовтий, свічурник, гінзура (підойма) (А) — Gentiana lutea L. Тирлич хрещатий (розмай-зілля) (Б) — Gentiana cruciata L.

Родина тирличеві — Gentianaceae

Як виглядають? Багаторічні трав'янисті рослини 50—150 см заввишки, з міцним багатоголовим кореневищем, від якого відходить кілька бокових коренів. На першому році з'являється порожнисте, просте, нерозгалужене стебло. Листки на ньому супротивні, великі, широкоовальні, напівстеблообгортні, цілі, голі, з 5—7 паралельними жилками. Квітки зібрані пучками по 3—10 у пазухах верхніх приквіткових листків. Віночок золотаво-жовтий, колесовидний, з п'ятьма лінійними гострувато пелюстками. Цвіте в липні.

Де ростуть? На вапнистих і глинистих полонинах, у заростях жерепу — в Карпатах (хребет Чорногора — гори Петрос, Піп Іван Мармароський); у лісостеповій і лісовій зонах — по сухих схилах, серед чагарників; у горах Криму. У молодих рідких соснових лісах зустрічається тирлич хрещатий 15—60 см заввишки, з кількома квітконосними стеблами, густо вкритими лінійно-ланцетними тупуватими листками з синіми квітками в пазухах верхніх листків. Цвіте у липні — серпні.

Що й коли збирають? Корені і кореневища жовтого і хрещатого тирличу — восени. Очищають від землі і дрібних корінців і, розщепивши навпіл, сушать швидко, щоб зберегти цінний гіркий глікозид генціопікрин, алкалоїд генціанін, пектини (коли сушать повільно, з бродінням, корені набувають запаху, потрібного для надання смаку й запаху пиву й горілкам).

Коли застосовують? Для збудження апетиту й поліпшення діяльності травних органів при ахілії, млявому травленні; відрижці, здутті, кольках, печії, запорі, відсутності апетиту; блідій немочі у недостатньо розвинених дівчат (хлорозі), після виснажливих хвороб та при подагрі й артритах, як жовчогінний

і протиглисний засіб. Великі дози можуть спричинювати блювання і погіршання діяльності травних органів.

Вживають у вигляді чаю. На 2 склянки холодної води беруть 1 чайну ложку кореня тирличу і кип'ятять 10 хв. П'ють залежно від потреби, 1—2 склянки, ковтками (при подагрі — 3 склянки на день з відповідною дієтою). Дужче діє настоянка на міцному вині, яку п'ють чарками, — 2—3 на день.

При гастриті беруть корені тирличу, траву деревію і траву золототисячника (по 1 чайній ложці кожного), заливають усе 3 склянками холодної води і кип'ятять 10 хв. Весь відвар випивають протягом дня (також при відсутності апетиту, кишкових захворюваннях, запорі і при блідій немочі у слаборозвинених дівчат (М. А. Носаль). При підвищеній кислотності секрету шлунка із здуттям готують таку настоянку. На 1 л портвейну беруть по 1 столовій ложці коренів тирличу, трави сухоцвіту болотяного, помаранчевих шкірок, кореневища аїру, трави звіробою, листків бобівника, квіток пижма, кореня валеріани і ставлять на вікно на сонячне світло на 21 добу. Потім відціджують і п'ють по 2 столові ложки вранці (натщесерце) й увечері (перед сном). Якщо пити цей настій по півсклянки перед обідом, минає найстійкіша печія. Можна також вживати корінь тирличу в порошку, тричі на день, на кінчику ножа, за півгодини до їди, особливо при відсутності апетиту і млявому травленні.

При лікуванні гнійних ран засипають їх порошком коренів тирличу, змішаних порівну з порошком квіток ромашки лікарської. При потінні ніг роблять щоденні ножні ванни (перед сном) з гарячого міцного відвару суміші дубової кори і кореня тирличу в співвідношенні 3:1.

103. Фіалка запашна — Viola odorata L.*

Родина фіалкові — Violaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина, низенька, з повзучим кореневищем, з якого виростають підземні і надземні пагони, що стеляться. Прикореневі листки короткоопушені, при основі серцевидні, нирковидні або округло-яйцевидні, сидять пучками. Квітки синьо-фіолетові, п'ятипелюсткові, зі шпоркою, на досить довгих квітконіжках. Цвіте у квітні — травні.

Де росте? На сонячних косогорах, попід тинами, по садах, парках, узліссях — по всій території України, на півдні — значно рідше, в гірському Криму — звичайно.

Що й коли збирають? Квітки без чашечок — навесні, всю рослину разом з корінням — улітку.

Коли застосовують? Як сечогінний засіб при каменях ниркових мисок, сечового міхура, при подагрі, ревматизмі (в суміші з лушпинням плодів квасолі, стовпчиками кукурудзи, листками мучниці і бруньками берези). Також вживають при бронхіті, шумі в ушах, запамороченні, серцебитті, атеросклерозі, меланхолії, для полегшення спазматичного кашлю при коклюші (дія алкалоїду віоліну, глікозиду, сапонінів, гіркоти, кислот).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток і настоюють 10 хв. Дуже діють корені, але їх треба кип'ятити 15 хв. П'ють по 2 склянки на день ковтками (діти, відповідно до віку, вживають ложками: через кожні 2 год.— 1—3 ложки при коклюшу; на верхню частину грудної клітки, на ніч і вранці, кладуть теплі вичавки цієї рослини у вигляді зігрівального компресу).

При сечокам'яній хворобі настоюють 2 столові ложки суміші (порівну) трави фіалки запашної, трави споришу, листків мучниці, стовпчиків кукурудзи і лушпиння квасолі на 1 склянці окропу протягом 8 год, відціджують і п'ють настій теплим по $^1/_4$ склянки 4 рази на день, через годину після їди. Для усунення приступу болю при сечокам'яній хворобі заварюють 1 столову ложку суміші трави фіалки запашної, листків рути запашної, листків берези білої, коренів вовчуга колючого, кореневищ пирію повзучого, шишкоягід ялівцю, трави золотушника звичайного і трави чебрецю в співвідношенні 2:2:1:1:1:1:1:1 в 1 склянці окропу, настоюють кілька годин, відціджують і п'ють по $^1/_4$ склянки 3—4 рази на день.

При кашлі, трахеобронхіті, хронічному бронхіті беруть 1 повну столову ложку суміші (порівну) трави фіалки запашної, листків підбілу звичайного, листків медунки лікарської, листків подорожника і кореня солодцю, настоюють 2 год на 1 склянці холодної води, варять 5 хв, холодний проціджують, п'ють теплим, ложками, протягом дня випивають 1 склянку.

При опуханні роблять примочки з відвару, припарки з трави (із свіжої і сухої), при ангіні, грипі та інших запаленнях слизової оболонки полощуть рот і горло відваром.

104. Фіалка триколірна (братки триколірні) — Viola tricolor L.

Родина фіалкові — Violaceae

Як виглядає? Одно-, дворічна трав'яниста рослина 5—45 см заввишки. Стебло просте або галузисте, вкрите короткими волосками, лежаче, проте тягнеться вгору. Нижні листки серцеподібно-яйцевидні, верхні — ланцетні. По боках листка — два великі перистороздільні прилистки з великою верхньою часткою. Квітки великі, віночок значно більший за чашечку, дві верхні пелюстки віночка темно-фіолетові або сині, нижня і бокові — жовті, при основі вони мають волоски. Цвіте з квітня до осені.

Де росте? На сухих луках, у ровах, на лісових галявинах, у приліссях, серед чагарників, на полях (можна сплутати з фіалкою польовою — Viola arvensis Murr., у якої верхні пелюстки білі і чашечки більші за віночок) — на більшій частині території України. В Криму не росте.

Що й коли збирають? Усю траву дикорослої рослини, під час цвітіння.

Коли застосовують? При простудному кашлі як відхаркувальний засіб (у рослині містяться сапоніни, глікозид, жовтий пігмент віолакверцитрин, аналогічний рутину, аскорбінова кислота, каротин); як засіб, що полегшує діяльність нирок, сечогінний і кровоочисний при фурункулах, екземі, авітамінозі з висипами на шкірі, а також при артриті, рахіті, скрофульозі, запаленні сечового міхура, при суглобному ревматизмі, подагрі і після пологів для поліпшення післяпологових виділень. (В останньому випадку беруть по 1 столовій ложці суміші трави триколірної фіалки, трави череди, листків волоського горіха і листків суниць на 1 л окропу, напарюють і п'ють напар по півсклянки 5—6 разів на день).

Застосовують як чай. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку братків і настоюють 10 хв. П'ють 1—2 склянки на день. Дітям при кашлі дають 1—2 столові ложки кілька разів на день. (Після вживання напару з братків сеча має специфічний запах).

При фурункульозі 1 столову ложку суміші трави триколірної фіалки (братків), квіток нагідок і кореня лопуха в співвідношенні 5:3:2 настоюють 3—4 год на холодній перевареній воді, хвилинку кип'ятять, відціджують і п'ють по півсклянки двічі-тричі на день. При тривалому вживанні настою можуть виникнути пронос, блювання і сверблячий висип на тілі (дія алкалоїду віолаеметину, що міститься в коренях, подібна до дії еметину). Чай діє заспокійливо при статевому збудженні, його рекомендують у разі прищуватості у юнаків. Беруть 2 столові ложки суміші трави фіалки триколірної, листків м'яти холодної, шишок хмелю і кореня валеріани в співвідношенні 2:2:1:1, заварюють хвилинку в 2 склянках води, настоюють 10 хв, проціджують через марлю і п'ють по півсклянки вранці і перед сном.

Напаром братків полощуть горло при збільшених мигдаликах, запаленні горла. При скрофульозних висипах і струпах у дітей вживають таку мазь: в 100 г соняшникової олії (краще мигдалевої) варять протягом 5—10 хв суміш 10 г квіток братків, 5 г трави розхідника і 5 г трави сухої нехворощі (вербени лікарської), проціджують у баночку і цією масою змащують уражені місця. При лікуванні ураженої струпом голови дитини попередньо стрижуть волосся (М.А. Носаль).

105. Хвощ польовий — Equisetum arvense L.*

Родина хвощові — Equisetaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 10—15 см заввишки, з чорнуватими членистими кореневищами (підземними і надземними), на яких часто є круглі борошнисті бульбочки, немов горішки (печені за смаком нагадують картоплю). Стебла двох видів: плодоносні з'являються рано навесні, вони негалузисті, 10—20 см заввишки, червонувато-білі, соковиті, з великими піхвами, з 8—9 зубцями на кожному членику стебла, на верхівці вінчає їх овально-циліндричний, спороносний колос; неплідні

стебла — жорсткі (багаті на кремнеземову кислоту), розвиваються пізніше, гіллясті, 50 см заввишки, борознисті, членисті і з піхвами, які мають 8—9 чорних зубців з білою смужкою. Гілки їх розміщені кільцями у вузлах стебел, іноді утворюють вторинні дрібніші гілочки. Гілки прості, борознисті, з піхвами і з 3—4 зубцями, спрямовані догори. Спори з'являються у квітні — травні.

Де росте? По всій території України — на парових полях і кислих грунтах, на луках, коло канав, на берегах рік, на пісках. Найсприятливіше на нирки діє хвощ польовий.

Що й коли збирають? Літні пагони, в суху погоду; сушать швидко тонким шаром, щоб не почорніли.

Коли застосовують? Як засіб кровоспинний, протигнильний, дубильний і сечогінний при застійних явищах внаслідок розладу кровообігу (декомпенсації серцевої діяльності); засіб, що зменшує набряки й опухлість при ексудативному плевриті; при каменях сечового міхура збільшує виділення сечі, зменшує біль у ділянці міхура і зменшує кількість білка в сечі, очищує сечоводи від шлаків, антитоксичний при отруєнні оловом.

При гострому запаленні нирок рослину вживати не рекомендують, проте вона має здатність поліпшувати загальний стан обміну речовин, впливаючи на діяльність печінки, селезінки і кишок (при проносі). У суміші хвощ польовий вживають для лікування подагри, ревматизму, емфіземи, навіть туберкульозу легень (діє кремнеземова кислота), також як кровоспинний засіб при кривавому блюванні, геморої, матковій кровотечі (діють дубильні речовини, алкалоїд палюстрин, сапонін еквізетонін, еквізетова кислота та інші органічні кислоти, аскорбінова кислота, каротин, мінеральні солі).

На 1 склянку води беруть 1 столову ложку трави хвоща і кип'ятять близько 30 хв. П'ють по 1 склянці вранці (натщесерце) і ввечері, ковтками (при болісному виділенні сечі вживають гарячий чай із суміші, порівну, трави хвоща і квіток ромашки; при спазмах сечового міхура — чай із суміші, порівну, трави хвоща і квіток волошки синьої — по 3 склянки на день; також після масажу та на ділянку сечового міхура кладуть подушечку, наповнену гарячим розпареним хвощем). При каменях сечового міхура беруть суміш листків полину звичайного, мучниці, насіння моркви, трави хвоща і насіння кропу запашного (Anethum graveolens L.) у співвідношенні 2:3:3:2:2, заливають 2 склянками води і настоюють цілу ніч у духовці або печі. Вранці кип'ятять 5—7 хв і п'ють по півсклянки 4 рази на день.

Як кровоспинний засіб при надмірних менструаціях вживають суміш (порівну) трави хвоща з травою грициків, а при кривавому блюванні (порівну) — суміш трави хвоща з шишкоягодами ялівцю.

Траву хвоща польового можна вживати не лише при водянці серцевого походження, запаленні і спазмах сечового міхура, сечокам'яній хворобі, подагрі, туберкульозі легень, захворюваннях печінки, кровотечі (носовій, матковій, гемороїдальній), але також і при запаленні сідничного нерва, при головному болю та адді-соновій хворобі (бо доведено, що хвощ стимулює функцію кори надниркових залоз).

При озені настій трави хвоща (беруть 2 столові ложки на 2 склянки води, напарюють цілу ніч у духовці) втягують вранці у ніздрі і полощуть ним рот при афтозних та виразкових явищах. Такий настій вживають для спринцювання піхви при білях у жінок, для примочок при хворобах шкіри (стригучий і сверблячий лишай, екзема), на гнійні рани, фурункули, лишаї; також приймають ванни, до яких додають відвар 4 столових ложок трави хвоща в 1 л води. Сидячі ванни роблять при сечокам'яній хворобі (кольках) і болю у ділянці сечового міхура.

Хвощ застосовують у косметиці. 1 столову ложку трави хвоща польового заливають 1 склянкою окропу, нагрівають на слабкому вогні 5 хв, відціджують і напар вживають для примочок і протирання при жирній та пористій шкірі обличчя.

106. Хрестовий корінь бенедиктинський (вовчець кучерявий) — Cnicus benedictus L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна рослина, павутинясто-волохата, з неприємним запахом, 20—70 см заввишки. Стебло її невиразно п'ятигранне, з полеглими гілками. Прикореневі листки близько 20 см завдовжки, перистороздільні або зубчасто-лопатеві, липкі, верхні поступово зменшуються, під суцвіттям — павутинясті. Крайові квітки в кошику неплідні, кошики світло-жовті, до 2 см у діаметрі. Обгортка з жовтуватих колючих листочків: шкірястих — на верхівці, з перистою колючкою і плівчастих - внутрішніх. Спільне квітколоже щетинисте. Цвіте у червні — липні.

Де росте? Розводять у садах; іноді рослина дичавіє і тоді росте по сухих схилах і при дорогах, інколи на ріллі. Походить з південної Європи.

Що й коли збирають? Верхівки гілок, під час або незадовго до цвітіння; восени викопують сильно запашний, гірко-терпкий корінь.

Коли застосовують? При запорі, для апетиту й поліпшення травлення, при млявості й атонії травного каналу, при подагрі, жовтяниці, нерегулярних менструаціях у дівчат, при бронхіальній астмі й запаленні дихальних шляхів, при переміжній пропасниці, запорі, іпохондрії. Хрестовий корінь стимулює діяльність нервової системи при прискореному серцебитті.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку подрібненої рослини і настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці — вранці (натщесерце) і ввечері, ковтками. В рослині містяться гіркі глікозиди центаврин і кніцин, у ній багато мінеральних солей, потрібних для організму людини, зокрема, коли треба підтримати сили після тривалої виснажливої хвороби.

Для збудження апетиту беруть 1 столову ложку суміші трави хрестового кореня бенедиктинського, полину гіркого і золототисячника (центурії) в співвідношенні 2:1:1 на 1 склянку окропу

та настоюють 10 хв. П'ють по півсклянки двічі-тричі на день за півгодини до їди. Або беруть 1 столову ложку суміші трави хрестового кореня і ромашки лікарської в співвідношенні 10:1 на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв. П'ють по 1 склянці двічі-тричі на день за півгодини до їди.

При підвищеній кислотності секрету шлунка 1 столову ложку суміші (порівну) трави хрестового кореня бенедиктинського, кореня дягелю, листків бобівника трилистого, трави фіалки триколірної (братків), трави буркуну і трави чебрецю борового настоюють 10 хв на 1 склянці окропу. П'ють 2—3 склянки на день.

При гепатиті беруть 1 столову ложку суміші (порівну) трави хрестового кореня бенедиктинського, плодів барбарису, бруньок берези білої, листків горіха волоського, трави звіробою і трави деревію тисячолистого на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і випивають протягом дня за 2—3 рази.

При цирозі печінки 1 столову ложку суміші (порівну) трави хрестового кореня, кори крушини ламкої, плодів кмину, трави звіробою і трави деревію тисячолистого настоюють 10 хв на 1 склянці окропу. Випивають 2—3 склянки на день.

Для загального зміцнення організму замість чаю можна вживати настоянку кореня на спирті у співвідношенні 1:4 — по 20 крапель тричі на день. Сумішшю 35 крапель цієї настоянки з 5 лавровими краплями (настій 30 г дрібно порізаних лаврових листків на 200 мл олії) лікують алкоголізм — п'ють тричі на день, протягом 2—3 міс.

При запаленнях і проти укусів гадюк та отруйних комах, при гангрені і ранах, які погано гояться, застосовують примочки з напару. Відваром полощуть рот при гінгівіті.

107. Хрін звичайний — Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn.

Родина хрестоцвіті — Cruciferae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—120 см заввишки. Листки хрону великі, прикореневі, довгочерешкові, довгасто-овальні, дещо серцевидні, по краях зубчасті. Квітки дрібні, білі, чотирипелюсткові. Плоди — стручки, які рідко коли достигають у наших широтах. Розмножується коренями. Цвіте у червні — липні.

Де росте? На городах. У дикому стані поширений по мокрих луках, біля струмків. Цінний бактерицидний засіб.

Що й коли збирають? Корені, викопують восени (вересень — жовтень), промивають і зберігають, як і інші коренеплоди.

Коли застосовують? Тертий хрін застосовують як приправу до страв, особливо до м'яса. В коренях містяться вуглеводи, лужні, азотисті речовини, жири, в них є багато аскорбінової кислоти, фітонциди, глікозид синігрин, який надає йому гострого смаку, летка алілгірчична олія, що подразнює шкіру.

Як лікувальний засіб хрін вживають при цинзі, недокрів'ї, при асциті (діє сечогінно), затримці сечі та при каменях сечового

міхура, також при хронічному ревматизмі, подагрі, жовтяниці. Хрін збуджує апетит, посилює виділення шлункового соку. Діє він також як відхаркувальний засіб при кашлі з харкотинням. Спиртову настоянку коренів уживають при малярії. Витиснутого з тертого хрону соку з цукром, хлібом чи медом вживають не більше 1 чайної ложки на день, бо в більших дозах можна викликати подразнення слизової оболонки шлунка і кишок (тяжкі явища гастроентериту) і збудження нервової системи. Не рекомендують застосовувати його як приправу до страв при гастриті, ентероколіті і нефриті.

При цинзі, схильності до кровотечі, також при виснажливій розумовій і фізичній праці вживають настоянку коренів хрону на вині або пиві (беруть 1 чайну ложку тертого хрону на 1 склянку вина чи пива) — по 1 чайній ложці тричі на день протягом тривалого часу. Хрін у вигляді кашки в мішечку або настоянки на оцті чи горілці застосовують для компресів, він посилює кровообіг при різних захворюваннях подібно до гірчичника. Використовують його для лікування ішіасу, при болю у попереку (компрес тримати неповну годину). Хрін виявляє сильну протимікробну дію і тому настій його коренів вживають для промивань, полоскань і компресів при запальних процесах — прискорює гоєння застарілих гнійних ран і виразок. При зубному болю, ангіні соком, витиснутим з тертого хрону, розведеним водою, полощуть рот і горло. У випадку гнійного витікання з вуха нерозведений сік закапують краплями у вухо.

У косметиці настоєм коренів хрону усувають веснянки (ластовиння), плями й засмагу на обличчі.

108. Цибуля ведмежа — Allium ursinum L. Часник посівний

Родина лілійні — Liliaceae

Як виглядає цибуля ведмежа? Багаторічна рослина 15—30 см заввишки, з різким характерним запахом леткої олії — аліцину. Стебло знизу обкутане гладенькими фіолетовими піхвами листків. Листків 2—3, їхня гладенька пластинка — ланцетна або еліптична, 10—20 см завдовжки й 2—3 см завширшки, з коротким черешком. Суцвіття — кулястий досить рясний багатоквітковий зонтик. Листки оцвітини біло-зелені, іноді рожеві. Цвіте у червні — липні.

Де росте? В тінистих, вогких листяних лісах, біля струмків, по низових місцях. Поширена в Карпатах, спорадично на Поліссі, в Лісостепу й у північно-східній частині Степу (Сумська область, Охтирка; околиці Харкова, Люботина, Змієва).

Що й коли збирають? Листки — в травні, головки — восени.

Коли застосовують? Свіжі листки — як протицинготний засіб, особливо при нестравності, браку апетиту, проносі. В краплях застосовують при атеросклерозі і для очищення крові при фурун-

кулах, висипах на тілі, для поліпшення перистальтики кишок. Для цього настоюють листки ведмежої цибулі протягом 14 діб на півлітра міцної горілки і вживають по 10 крапель на воді по кілька разів на день.

Подібно діють цибуля городня і часник посівний, у яких, крім антибіотика аліцину, знайдено ще вітамін тіамін, аскорбінову кислоту і йод.

Вдихання пари з суміші потовчених головок посівного часнику і цибулі городньої швидко виліковує нежить; лікує ангіну, полегшує приступи коклюшу.

Цибуля городня — засіб сечогінний, вітамінний (гичка), бактерицидний, фітонцидний, косметичний (свіжий сік застосовують для виведення, для посилення росту волосся), для збудження апетиту, як відхаркувальний, протизапальний, протигеморойний, болезаспокійливий, ранозагоювальний засіб і такий, що посилює статеву функцію та потяг (спонукає вироблення сперми та прискорює менструацію у жінок), поліпшує роботу серця при атеросклерозі і загальне самопочуття. Вживають для поліпшення травлення (при атонії кишок, спастичному коліті), при хворобах органів дихання, печінки (цироз), ревматизмі, атеросклерозі, сечокам'яній хворобі, при шкірних хворобах (грибкові), трихомонадному кольпіті.

Леткі антибіотики — фітонциди — посівного часнику вбивають різні мікроби: бактерії тифу і паратифів, холерні вібріони, дифтерійну паличку, стафілококів і стрептококів, затримують ріст мікобактерій туберкульозу. Гнійні рани, і такі, що погано гояться, лишаї, псоріаз, бородавки, опухлість після укусів комах лікують компресами з потовчених свіжих головок ведмежої цибулі і посівного часнику.

Доведено, що частина мікробів згодом пристосовується до загальновживаних антибіотиків: пеніциліну, стрептоміцину, левоміцетину та інших і стійкість їх до цих антибіотиків з року в рік знижується. Проте природні антибіотики, наприклад цибулі, часнику, звіробою, моху ісландського, евкаліптової олії, не пригнічуючи корисних мікроорганізмів у травному каналі, як і тисячі років тому знищують шкідливих і звикання останніх до природних антибіотиків не помічено.

Вживання настою і спиртової настоянки (10:4) головок часнику посівного — по 30 крапель тричі на день всередину — лікує дизентерію, вірусний гепатит, хронічний запор, знімає метеоризм. Часник знижує артеріальний тиск, посилює серцеві скорочення, уповільнює пульс, збільшує сечовиділення. Вживання його поліпшує апетит, збільшує секреторну дію залоз стравоходу, поліпшуючи травлення, і збуджує дію статевих залоз.

Вживати часник не рекомендується хворим на епілепсію, вагітним жінкам і при запаленні нирок.

При склерозі корисний сніданок, що складається з 1 склянки чаю — настою суничних або ожинових сушених листків, скибки хліба простого помелу із маслом з товченим зубцем часнику та свіжим тертим коренем селери запашної.

Свіжі подрібнені головки часнику вживають для лікування трихомонадних кольпітів у жінок (вкладають тампони у піхву на кілька ночей підряд). При болісних мозолях прикладають на ніч м'якуш потовченого зубця часнику, змішаного зі спо-

рошкованою крейдою. Мозоля не треба зривати, він повинен відпасти через кілька прикладань сам. Чотири-шестигодинний настій 2 товчених головок часнику на 1 склянці молока (тільки-но з-під корови) вживають для протиглисних клізм, особливо щоб вивести гостриків.

Щоб позбутись неприємного запаху з рота після вживання часнику, треба пожувати трохи свіжого кореня петрушки або аїру тростинного (навіть сухого).

109. Цикорій дикий (петрові батоги) — Cichorium intybus L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—150 см заввишки, із стовщеним веретеноподібним кореневищем і з галузистим стеблом з розчепіреними гілками. Прикореневі листки виїмчасто-перистороздільні; стеблові листки ланцетні, гострозубчасті, стеблообгортні, чергові верхівкові — цілокраї. Кошики сидячі, поодинокі або по 2—3. Квітки блакитні, зрідка білі, ще рідше — рожеві. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? По краях доріг, біля канав, на межах, по схилах — на всій території України.

Що й коли збирають? Листки й квітки — під час цвітіння, корені — восени або навесні.

Коли застосовують? Свіжі листки використовують для салату при хронічному холециститі, з коренів готують каву — діють жовчогінно, сприяють травленню.

Вживають у вигляді чаю: при запаленні легень, при хворобах травного каналу, при поганому травленні (підвищує апетит), а головне — при цирозі печінки, жовтяниці; також при опуханні селезінки, при запорі, іпохондрії, істерії, при ломоті, болю зубів. На 1 склянку води дають 1 чайну ложку кореня і листків та кип'ятять 10 хв. П'ють 2 склянки на день, ковтками. Настій квіток заспокоює центральну нервову систему і посилює серцеву діяльність (сечогінно діє при водянці серцевого походження). Широко використовується при гастриті з підвищеною секрецією слизу, ентероколіті і коліті (відвар 20 г кореня або трави цикорію в 1 склянці води, п'ють ложками тричі на день — як апетитний засіб і по 70—100 мл тричі на день — як проносне), а також при хворобах нирок, цинзі, знесиленні, недокрів'ї (свіжий сік вживають по 1 столовій ложці в склянці молока, тричі на день, протягом 4—6 тиж), при кровохарканні, подагрі, спазмофілії і захворюваннях суглобів; корінь цикорію з цукром — при глистяній інвазії. Вживають також як кровоздоровний засіб при вуграх, фурункулах, висипах на тілі (протимікробна дія). Поліпшує обмін речовин (діють гіркота цихоріїн, інулін, холін, лактуцин, пектин, гума); допомагає хворим на цукровий діабет, які страждають від сечовиснаження.

При хронічних хворобах печінки 3 столові ложки суміші трави цикорію, трави звіробою, трави споришу, квіток цмину

піскового, квіток ромашки лікарської, квіток нагідок і кори крушини ламкої в співвідношенні 3:4:2:4:1:4:3 настоюють протягом 12 год на 3 склянках води, потім кип'ятять 5 хв, ще раз настоюють півгодини, відціджують і п'ють по півсклянки 4 рази на день через 1 год після їди.

Використовують його при лікуванні екзем, щоб зняти струп та очистити вражену шкіру, тому що відвар цикорію діє протимікробно і виявляє в'яжучу дію. У відвар цикорію, поки він гарячий, кладуть траву хвоща і пелюстки троянди; коли прохолоне, проціджують та зливають у пляшку. Примочки кладуть доти, поки на поверхні не залишиться від струпа чисте червоне місце (без епідермісу) і без явищ запалення. При опуханні залоз, болю у животі внаслідок запальних процесів у шлунку, кишках роблять компреси з відвару або свіжого листя; при перевтомі натирають болісні місця спиртовою настоянкою.

110. Цмин пісковий (безсмертник польовий) — Helichrysum arenarium (L.) D. C.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 15—30 см заввишки. Кореневище просте, піднімається вгору; з нього виростає одне або й кілька стебел (плодоносить лише одне), шерстистоповстистих від волосків, які густо покривають усю рослину, рятуючи її від загибелі у випадку засухи. Листки прикореневі довгасто-обернено-яйцевидні, тупуваті, верхні ж — лінійно-ланцетні, гострі. Кошики цитринново-жовті, іноді оранжеві, трапляються і цеглястого кольору. Їх легко сплутати з білим цмином (Antennaria dioica L.), котячими лапками дводомними — сильно жовчогінним і кровоспинним засобом, сильнішим за адреналін і кальцію хлорид. Цвіте у червні — серпні.

Де росте? Переважно на піщаних грунтах, на сухих лісових галявинах, перелісках, горбах, по межах і перелогах, піщаних і кам'янистих схилах — по всій території України, крім високогір'я Криму і Карпат.

Що й коли збирають? Суцвіття (кошики з частиною стебла) 1—2 см завдовжки, перед початком цвітіння, коли кошики ще не розкрились. Сушать довго, бо рослина легко запріває і псується.

Коли застосовують? Як засіб жовчогінний, що дезинфікує жовчні протоки і сечоводи, також як глистогінний і кровоспинний (містить у собі багато флавонів і флавонглікозидів, стерин, каротин, аскорбінову кислоту). Особливо добрі наслідки дає при цирозі печінки з кольками, при жовчних каменях, жовтяниці, холециститі, гепатиті. У хворих минають нудота, блювання, відчуття болю у ділянці печінки, зникають здуття (метеоризм), жовчне забарвлення склер і шкіри, зменшується печінка. Особливо ефективний цмин при ангіохоліті. Цмин збільшує кислотність секрету шлунка і виділення соку підшлункової залози (діють гіркота, дубильні речовини, летка олія). При хворобах сечостатевих органів застосовують як сечогінний засіб, що не

подразнює нирок. Підвищує артеріальний тиск. Стан здоров'я поліпшується на 3—4-у добу вживання.

П'ють у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку квіток цмину піскового й настоюють 10 хв. Вживають по 1 склянці вранці і ввечері за 15 хв до їди протягом 10—15 діб. При жовтяниці 2 столові ложки суміші квіток цмину піскового, листків бобівника трилистого, листків м'яти і плодів кмину в співвідношенні 4:3:2:2 заварюють у 2 склянках окропу, настоюють півгодини і п'ють по півсклянки тричі на день за 15 хв до їди.

Гарячим напаром або відваром (кип'ятять 5 хв) квіток цмину промивають двічі на день піхву при білях у жінок. Сушена рослина як інсектицид замінює нафталін.

111. Чага (чорний березовий гриб, цир) — Inonotus obliquus (Pers.) Pilat.

Родина трутові — Polyporaceae

Як виглядає? Неправильної форми чорні нарости гриба до 50 см завдовжки, масою до 2 кг, з сильно пористою, потрісканою поверхнею, зумовлені грибним паразитом, який руйнує живе дерево. На розрізі можна бачити 3 шари: майже чорний, темно-коричневий (обидва дуже тверді) і третій (чим ближче до дерева, тим м'якший) — непридатний. Легко сплутати цир з губками — трутовиками копитовидної форми з оксамитистою поверхнею.

Де росте? На дорослих березах, вільхах, осиках, в'язах, горобинах — на місці, де дерево дістало механічне ушкодження або було вражене морозом чи сонцем.

Що й коли збирають? Нарости, протягом усього року (найкраще з осені до весни) з беріз. Сушать при температурі 50 °С.

Коли застосовують? Для лікування хворих на виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки (зарубцьовує виразки), з хронічним гастритом. Також використовують як симптоматичний засіб для лікування хворих із злоякісними пухлинами будь-якої локалізації, яким не показані хірургічні втручання чи променева терапія. Цир поліпшує самопочуття хворого, посилює кровотворення (дія хромогенного і поліфенолкарбонового комплексу, алкалоїду, птеринів, агарцинової кислоти, смоли), має властивості біогенного стимулятора.

Застосовують у вигляді чаю. Висушений гриб обмивають і ділять на частини. Для розм'якшення заливають на 4 години холодною водою (перевареною), потім пропускають через м'ясорубку або розтирають на терці. Так приготований гриб заливають перевареною теплою водою температури не вище 50 °С, у відношенні 1 частина гриба на 5 частин води і настоюють 48 год. Рідину зливають, осад відтискують, додають воду, в якій мок гриб перед розм'якшенням, і вживають тричі на день по 1 склянці настою за півгодини до їди. Приготований настій можна зберігати 4 доби. Лікування тривале, курсами від 3 до

7 міс з сёми-, десятиденними перервами. Вважають, що там, де постійно вживають настій цього гриба, замість чаю, відсоток захворювань на рак значно нижчий.

Гриб неотруйний, для організму нешкідливий. Дієту при вживанні гриба зберігають молочно-овочеву, без м'яса, жирів і гострих приправ. Під час лікування циром треба остерігатися його антагоністів: пеніциліну і глюкози. Протипоказаний при хронічній дизентерії.

112. Череда трироздільна — Bidens tripartita L.

Родина складноцвіті — Compositae

Як виглядає? Однорічна трав'яниста рослина 15—100 см заввишки, має кілька відмін. Стебло пряме, супротивно-розкидисто-гіллясте, покрите рідкими волосками. Листки з рідкими волосками, супротивні, звужені в крилатий черешок, трироздільні, з пилчастими, ланцетовидними частками, з яких середня найбільша. Кошики розміщені по одному або по 2 на кінчиках гілок. Кожний кошик оточений дворядною дзвоникуватою обгорткою з довгастими зовнішніми листочками. Квітки жовті, трубчасті. Сім'янки малі, ребристі, з двома зазубленими остями по ребрах, якими чіпляються за одяг людей і шерсть тварин («причепи», «собачки»). Цвіте з липня до вересня.

Де росте? На мулистих вологих грунтах, на вогких городах, біля ставків, річок, при канавах, по краях боліт (бур'ян) — по всій території України, за винятком південних районів Кримської області.

Що й коли збирають? Усю рослину — на початку цвітіння, зрізаючи її в тому місці, де починаються гілки, або тільки окремі гілки, на яких квітки лише почали розпускатися.

Коли застосовують? Як сечогінний, потогінний засіб (при простуді), як гіркоту для підвищення апетиту, при шкірних захворюваннях. Також при кашлі, хворобах селезінки і печінки. (В рослині є летка олія, гіркота, слиз, дубильні речовини, алкалоїди, каротин).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібненої трави череди і настоюють цілу ніч або хвилинку варять. П'ють по півсклянки 3—4 рази на день при шкірних захворюваннях, при різних діатезах дитячого віку з уртикарними висипами на тілі (кропив'янкою), скрофульозом, молочним струпом, себореєю голови. При рахіті беруть 1 столову ложку суміші трави череди, трави фіалки триколірної і трави пасльону солодкогіркого (Solanum dulcamara L.) в співвідношенні 4:4:1, запарюють 1 склянкою окропу, охолоджують і п'ють по 1 столовій ложці 3—4 рази на день; або 4 столові ложки суміші трави череди, листків волоського горіха, трави фіалки триколірної, кореня лопуха, квіток глухої кропиви білої, квіток деревію, листків смородини і листків суниць в спів-

відношенні 1:1/2: 2:1,5:1:1:1:1,5, варять в 1 л води на малому вогні протягом 10 хв. Відвар, підсолоджений цукром або медом, п'ють щогодини по 30 мл, а дітям дають по 1 столовій ложці (М. А. Носаль). При цьому дотримують дієти: вживають сирі яблука, суниці, чорниці, виноград, кавуни, морквяний сік, смажене м'ясо, вершкове масло, риб'ячий жир. При хронічних хворобах нирок додають до наведеної суміші ще листків мучниці і березових бруньок у співвідношенні 3:1,5 та приготовляють і вживають, як подано вище.

Для лікування, як згадано вище, шкірних хвороб, рахіту, скрофульозу, артритів зі спотворенням суглобів хворих купають двічі на тиждень у відварі з такої суміші: по 1 кг пшеничних висівок, кореня аїру і соснових пагонів; по 200 г трави череди, трави чебрецю, пророслих зерен жита, дубової кори, листків горіха волоського і 100 г кори верби білої. Усе це заварюють у 12 л води, проціджують, до процідженого відвару додають 400 г кухонної солі і в ньому купають дитину 10—15 хв, підливаючи гарячої води, коли купіль холоне. Потовчене листя прикладають до ран і виразок, також застосовують при укусах гадюк.

113. Чистотіл звичайний — Chelidonium majus L.**

Родина макові — Papaveraceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 30—60—100 см заввишки. При пораненні вся рослина (особливо корені) виділяє сік, який на повітрі швидко стає оранжевим. Кореневище її багатоголовкове, червоно-буре, всередині жовто-оранжеве, з нього виростає кілька стебел. Стебла прямі, галузисті, вузлуваті, вкриті волосками. Листки зісподу блакитно-сизі, зверху світло-зелені: нижні — чергові, довгочерешкові, глибокоперистороздільні, верхні ж майже сидячі, з округлими або яйцевидними зарубчастими частками, які при основі збігають униз. Квітки золотаво-жовті, на довгих квітконіжках і з чотирипелюстковим віночком, звичайно зібрані в невеликі зонтики. Плід стручковидний— двостулкова коробочка. Цвіте з кінця травня і майже все літо.

Де росте? На засмічених місцях, частіше в затінку, коло житла, під тинами, в занедбаних парках і садах, по цвинтарях, по лісових зрубах, обабіч сільських вулиць — по всій території України, крім північних районів Криму.

Що й коли збирають? Усю рослину, наприкінці травня, під час найбільш рясного цвітіння, інколи — самі верхівки. Сушать швидко, на горищах. Збирати рослину слід, не торкаючись носа, губ, очей. Після роботи з чистотілом треба ретельно помити руки.

Коли застосовують? Як жовчогінний засіб при жовтяниці і жовчних каменях (обережно), як болезаспокійливий при судомах, болю у грудях, ядусі, болісному астматичному кашлі, простуді

(спазмолітична дія алкалоїдів хелідоніну і холелітрину, близьких за побудовою до алкалоїдів опію). Тому, з застереженням, чистотіл можна вживати і при болю у шлунку, запорі, захворюваннях селезінки і навіть (як рекомендує С. А. Томілін) при ревматизмі. При постійному артритичному і ревматичному болю беруть 1 столову ложку суміші (порівну) пагонів пасльону солодко-гіркого, квіток арніки і глоду колючого, трави фіалки триколірної, листків копитняка європейського, трави з коренем чистотілу звичайного, трави хвоща і кори крушини ламкої на 1 склянку окропу, настоюють 2 год і п'ють теплим по $^1/_3$ склянки тричі на день. Рослина вітаміноносна, в ній містяться ретинол, аскорбінова кислота, багато органічних кислот, летка олія, флавоноїди, сапоніни і 14 алкалоїдів (особливо багато їх у коренях рослини). В експерименті препарати чистотілу стримують ріст злоякісних пухлин, тому його стали вживати як лікувальний і профілактичний засіб від раку. Чистотілом можна лікувати хворих, яким протипоказані хірургічні операції чи променева терапія — після операцій затримує розвиток метастазів.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку порізаної рослини і настоюють 2 год. П'ють по $^1/_3$ склянки (100 мл) тричі на день (профілактично проти раку п'ють 2—3 доби на місяць) теплим при захворюваннях печінки — гепатиті, холециститі, холелітіазі, при сильному кашлі, ядусі, бронхіальній астмі, стенокардії, при всіх захворюваннях, спричинених спазмом гладких м'язів.

Чистотіл виявляє бактерицидну і фунгіцидну (протимікробну і протигрибкову) активність (бактеріостатично діє на туберкульозну паличку). Свіжим соком виводять бородавки, змазуючи їх 1 або 2 рази на день, змочивши попередньо водою і дещо зіскрябавши стерильним інструментом. Дехто спостерігав, що бородавки щезають навіть внаслідок вживання оранжевого соку чистотілу всередину — 10—20 крапель тричі на день. Свіжим соком змазують також мозолі, шкіру при лишаях, жовтих плямах та інших висипах на тілі.

Псоріаз (лускатий лишай) лікують настоєм суміші по 1 столовій ложці подрібненої трави чистотілу великого і трави фіалки триколірної (братків) на 1 склянці окропу; 1 склянку настою випивають протягом дня. Одночасно роблять щоденно гарячі ванни з відвару трави чистотілу (4 столові ложки в 1 л води). При лупі миють ним голову, щоб зміцнити коріння волосся.

При дикому м'ясі і туберкульозі шкіри вживають таку мазь. Беруть 2 частини (за об'ємом) тільки-но зацвілих верхівок звіробою, 2 частини свіжої трави чистотілу і по 1 частині трави росички та квіток нагідок, розтирають це все на тістоподібну масу, додаючи трохи соняшникової олії. Цією маззю змащують виразки, роблять з просякнутих нею шматків марлі тампони тощо (М. А. Носаль).

Вживають також ось таку пасту. До взятих по 10 г спорошкованих листків чистотілу звичайного, вазеліну і ланоліну додають 10 крапель 0,25 % розчину карболки, розтирають усе ретельно і кладуть на туберкульозні виразки.

114. Чоловіча папороть — Dryopteris filix mas (L.) Schott.**

Родина багатоніжкові — Polypodiaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста спорова рослина без надземного стебла, з товстим кореневищем, яке росте навскіс. Листки до 120 см завдовжки, темно-зелені, виростають пучком, зібраним у лійку; перисторозсічені, з лінійно-ланцетними перистонарізаними ділянками, короткими черешками, вкритими буруватими лусочками. На кінець літа на нижньому боці листків розвиваються двома рядами по боках жилки —круглі спорангії зі спорами, які достигають у серпні — вересні.

Де росте? В лісах, частіше листяних, у тінистих, але не глухих місцях, понад річками, струмками, у вогких місцях, серед чагарників — майже по всій території України.

Що й коли збирають? Товсті кореневища — восени або рано навесні, до розвитку листків; листки — влітку. Викопуючи кореневища, очищають їх від коренів і змертвілих тканин, залишків листяних лусок і черешків, залишаючи тільки зеленкуватого кольору «здорові частини», які, не миючи, розрізують на шматки і сушать у затінку.

Коли застосовують? Як глистогінний засіб, зокрема, щоб вигнати солітера[1] (діє речовина філіцин, яка є дуже отруйною, через це краще виганяти глистів, застосовуючи папороть чоловічу, в лікарні, під наглядом лікаря).

При невралгії і болю голови, зубів, при ревматизмі, ломоті роблять розтирання болісних місць спиртовою настоянкою кореневища папороті. Для цього 1 частину подрібненого кореневища заливають на 14 діб 4 частинами спирту або міцною горілкою. Через 14 діб (за потребою можна вже й на 3-ю добу) настоянку відціджують і втирають у болісні місця по кілька разів на день (зуби полощуть нею). Влітку роблять компреси на болісні місця зі свіжих листків папороті.

115. Чорниця звичайна (áфини) — Vaccinium myrtillus L.

Родина вересові — Ericaceae

Як виглядає? Дрібний багаторічний гіллястий кущик 15—50 см заввишки. Стебла й гілки з гострими гранями. Яйцевидні листки шкірясті, з обох боків світло-зелені, зісподу — з сітчастими жилками, з країв — дрібнопилчасті. Квіти зібрані в небага-

---

[1] Глистогінним засобом, навіть при солітері, вважають насіння гарбуза (Cucurbita pepo L.), якого, очищеного від лузги, з'їдають до 3 склянок натщесерце.

токвіткові китиці. Віночок з чотирма зубчиками, дзвоникуватий, білий або блідо-рожевий. Плід — соковита чорна ягода, яка достигає в липні — серпні. Цвіте чорниця у травні — червні.

Де росте? У хвойних лісах, на лісосіках, у зеленовільхових заростях і на полонинах, у великій кількості — в Карпатах, у Розточчі-Опіллі, на Поліссі, зрідка в північній частині лісостепових районів.

Що й коли збирають? Листки — під час цвітіння; ягоди — цілком стиглі, сушать їх у звичайних печах або в плодових сушарнях.

Коли застосовують? Ягоди чорниці багаті на органічні кислоти — цитринову, яблучну, янтарну, молочну, щавлеву, аскорбінову кислоту і каротин, пектинові речовини, цукри, дубильні речовини, антоціановий барвник миртилін. Їх використовують при лікуванні багатьох хвороб травного каналу. Діють вони як в'яжучий засіб при проносі, допомагають при несправності (диспепсії), болю у шлунку та кишках, при гастриті з недостатньою кислотністю шлункового соку, при гострому і хронічному ентероколіті у дітей, при дизентерії. Відвар ягід вбиває бактерії черевного тифу. Ягоди чорниці припиняють кишкову кровотечу. В суміші з суницями лісовими дуже ефективні при подагрі, ревматизмі та інших хворобах, бо усувають запор, регулюють перистальтику кишок та нормалізують шлунково-кишкові функції; сушені ягоди допомагають при проносі і недокрів'ї (діють аскорбінова кислота, тіамін, рибофлавін, нікотинова кислота, дубильні речовини).

У листках чорниці містяться гіркі глікозиди — ериколін і арбутин, пірогалові та пірокатехінові дубильні речовини, церилалкоголь, тритерпеналкоголь, смолисті кислоти, антоціанові глікозиди — неомиртилін і миртилін, або речовини глікокініну, що зменшують у хворих на цукровий діабет кількість цукру в крові та нормалізують функцію підшлункової залози.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 л води беруть 60 г листків чорниці, настоюють 12 год, варять 5 хв, напарюють 1 год і п'ють по $^3/_4$ склянки 5 разів на день через півгодини після їди. При проносі 1 повну чайну ложку суміші листків чорниці, ягід чорниці, кореневища перстачу прямостоячого і квіток ромашки в співвідношенні 1,5:1,5:2:5 настоюють 6 год на 1 склянці холодної води, варять 5 хв і випивають ковтками протягом дня. Або беруть 1 чайну ложку суміші ягід чорниці, квіток ромашки, трави ісландського моху і кореневища перстачу прямостоячого в співвідношенні 2,5:2,5:1,5:1,5, настоюють 6 год на 1 склянці води і вживають так само. Або ж 1 столову ложку суміші ягід чорниці, листків подорожника, кореневища гірчака зміїного, трави моху ісландського, кореневища перстачу прямостоячого і квіток ромашки в співвідношенні 1,5:1,5:1,5:1:1:1, варять 5 хв в 1 склянці води і випивають за кілька прийомів протягом дня. З суміші (порівну) листків чорниці, листків м'яти холодної, листків кропиви дводомної, листків горіха волоського, квіток ромашки і кореня перстачу прямостоячого беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв, випивають 2—3 склянки на день. При проносі слід дотримувати належної дієти.

При глистах вживають суміш (порівну) по 50 г ягід чорниці, кореня оману високого, квіток пижма звичайного (в порошку) вранці (натщесерце), 2 рази по півдози, через 2 год.

З відвару листків (60 г листків в 1 л води) роблять клізми при гемороїдальній кровотечі, з трохи приварених свіжих ягід чорниці кладуть щоденно компреси, товстим шаром, на уражені екземою місця. Сирим соком з листків лікують цинготні ясна, лишаї, кропив'янку; змішаним з водою полощуть рот, горло. Порошком з коренів чорниці посипають дике м'ясо.

116. Шавлія лікарська — Salvia officinalis L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічний напівкущ 20—70 см заввишки, весь густоопушений. Стебел багато, вони чотиригранні, здерев'янілі при основі, а вище покриті сіро-зеленими листками, довгастими, довгочерешковими, з дрібносітчастою поверхнею і зубчастими краями. Квітки розміщені кільцями у верхівкових колосовидних суцвіттях. Віночок фіолетово-синій, двогубий. Вся рослина запашна. Цвіте в червні.

Де росте? Висаджують у квітниках, на городах, культивують у Криму заради вмісту в рослині летких олій (терпенів, сапонінів, дубильних речовин і алкалоїдів), як лікарську та ефіроолійну рослину. Походить з країн Середземномор'я.

Що й коли збирають? Листки, під час цвітіння рослини та у вересні.

Коли застосовують? Для лікування хвороб травного каналу, для пожвавлення травлення, при хворобах печінки і жовчного міхура, для зниження підвищеного артеріального тиску, а також як сечогінний, вітрогінний засіб, що в'яже — для полоскання горла, рота, при зубному болю (флюсі).

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку подрібнених листків шавлії, настоюють 10 хв і п'ють по 1—2 склянки на день. Полегшує відхаркування при затяжному бронхіті, зменшує нічне потіння і лактацію молока у жінок, які годують немовлят груддю. Через те, що шавлія лікарська має протигнильні властивості, її вживають при запальних процесах у ниркових мисках (пієліті). При шлункових спазмах 1 столову ложку суміші листків м'яти холодної, кореня валеріани, листків шавлії і квіток ромашки в співвідношенні 10:3:3:4 настоюють на 1 склянці окропу 15 хв і п'ють по 1 склянці.

При проносі беруть 1 столову ложку суміші листків шавлії і ягід чорниці (Fructus myrtilli) в співвідношенні 3:4, настоюють на 1 склянці гарячої води і п'ють по півсклянки кожні 2 год.

Для зменшення нічного потіння у хворих на туберкульоз 1 столову ложку суміші листків шавлії, трави хвоща польового і кореня валеріани в співвідношенні 8:1:1 настоюють 30 хв на 1 склянці окропу і п'ють по півсклянки тричі на день. При надмірному потінні беруть 1 столову ложку суміші листків шавлії,

шкірки зеленого оплодня волоського горіха і трави хвоща польового в співвідношенні 1:1:2, настоюють 30 хв на 1 склянці окропу і п'ють, не поспішаючи, ковтками, по півсклянки двічі-тричі на день.

Для припинення лактації беруть 1 столову ложку суміші листків шавлії, шишок хмелю і листків горіха волоського в співвідношенні 2:2:1 на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв і п'ють по $^1/_2$—1 склянці двічі-тричі на день.

При приступі бронхіальної астми беруть 1 сухий листок шавлії і півлистка дурману (Datura stramonium L.), скручують цигарку і роблять кілька невеликих затяжок.

З суміші листків шавлії і квіток нагідок у співвідношенні 3:1 беруть 1 столову ложку на 1 склянку окропу, настоюють півгодини і полощуть горло протягом 5—10 хв при ангіні, запаленні горла; рот — при виразках, після виривання зубів і при розхитаних зубах (амфодонтозі), при флюсі. Такі полоскання виявляють в'яжучу дію, зменшують запалення, дезинфікують. (При пліснявці у дітей застосовують 3 частини напару з 1 частиною оцту).

Для припарок на болісні місця і флюси беруть 100 г листків шавлії, по 50 г квіток ромашки та листків м'яти, заливають окропом, насипають у торбинку і зігрівають у посудині на плиті.

Шавлійні ванни дають добрі наслідки при лікуванні хворих на підгострий і хронічний поліартрит, радикуліт, ішіас, а також при парезах й контрактурах після поліомієліту.

117. Шандра звичайна — Marrubium vulgare L.

Родина губоцвіті — Labiatae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста рослина 50—70 см заввишки, з пухнастим чотиригранним, розгалуженим стеблом. Листки черешкові, округло-яйцевидні, поморщені, по краю зубчасто-пилчасті. Квітки брудно-білі, зібрані в кільця, сидять у пазухах приквіткових листків головного стебла та його розгалужень. Запах рослини приємний — пахне яблуками. Цвіте у червні — вересні.

Де росте? На сухих відкритих місцях, по пустирях, по засмічених місцях, вздовж огорож і тинів, на кам'янистих грунтах Півдня і в чорноземній смузі (медонос) — по всій території України (розсіяно).

Що й коли збирають? Квітки й листки, під час цвітіння.

Коли застосовують? Для нормалізації функції печінки, серцевого ритму, очищення травного каналу (проноси), легень при запаленні, ядусі, астмі; при меланхолії, розладах менструального циклу (мізерній менструації), при малярії.

Вживають у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 чайну ложку шандри і настоюють 10 хв. П'ють підсолоджений медом, 1—2 склянки на день, ковтками (діють таніни, гіркота марубін, леткі олії).

При екстрасистолії напар 2 столових ложок трави шандри в 1 склянці окропу випивають протягом дня за 3 рази. Діє подібно до глоду колючого і хінідину. При мізерній менструації з болем унизу живота 1 столову ложку суміші трави шандри звичайної, листків рути запашної і квіток калачиків лісових у співвідношенні 2,5:1:1,5 кип'ятять 30 хв в 1 склянці води, настоюють, поки не охолоне, і п'ють по 1 склянці тричі на день.

При кашлі, трахеобронхіті, хронічному бронхіті 1 повну столову ложку суміші трави шандри, трави моху ісландського, кореня алтеї, трави бобівника трилистого і кореня копитняка європейського в співвідношенні 2:4:4:2:1 настоюють на 1 склянці холодної води 2 год, варять 5 хв, проціджують і остуджують. П'ють теплим, ложками, 1 склянку на день. З суміші (порівну) трави шандри, листків подорожника, квіток перцвіту весняного і трави вероніки беруть 1 столову ложку (повну) на 1 склянку води, приготовляють і вживають так само.

При бронхіальній астмі, бронхоектазах, гнійному бронхіті, коклюшу беруть 4 повні чайні ложки суміші (порівну) трави шандри, смерекових (соснових) бруньок, трави перстачу гусячого, трави чистотілу звичайного і квіток бузини чорної на 1 склянку води, настоюють 2 год, варять 5 хв, відціджують і випивають за 3 рази протягом дня.

При серцевій слабості, аритмії беруть 2 повні чайні ложки суміші трави шандри, листків бобівника трилистого, шишок хмелю, листків меліси і трави золототисячника малого в співвідношенні 3:3:4:6 на 1 склянку води, варять 5 хв. Вживають по 2—4 столові ложки за півгодини до їди.

При субацидному гастриті з недостатнім виділенням жовчі беруть 2 столові ложки суміші трави шандри, трави меліси, трави м'яти холодної, трави золототисячника малого і трави полину гіркого в співвідношенні 1:1:2:2:2 на 1 склянку води, варять 5 хв і випивають по 1 склянці вранці і ввечері.

При холециститі, холангіті 1 столову ложку суміші (порівну) трави шандри, листків меліси, трави золототисячника малого, трави полину гіркого, листків горіха волоського і кори барбарису варять 5 хв у 1 склянці води; п'ють 3 склянки на день.

Для ванн застосовують у суміші з дубовою корою (повну пригорщу суміші варять протягом 15 хв у 4 л води, відвар додають до повної ванни) при висипах на тілі.

118. Шипшина собача — Rosa canina L.

Родина розові — Rosaceae

Як виглядає? Багаторічний кущ 100—150 см заввишки, з лозиноподібними гілками і численними колючками. Існує багато видів і різновидів шипшини, найбагатша на аскорбінову кислоту шипшина корична (Rosa cinnamomea L.). Листки непарноперисті, з 5—7 довгасто-еліптичними або довгасто-яйцевидними гост-

Мал. 1. Аїр тростинний (лепеха звичайна, татарське зілля) —
Aeorus calamus L.

Мал. 2. Алое деревовидне (столітник) — Aloë arborescens Mill.

Мал. 3. Алтея лікарська — Althaea officinalis L.

Мал. 4. Багно болотяне —
Ledum palustre L.

Мал. 5. Барбарис звичайний —
Berberis vulgaris L.

Мал. 6. Барвінок малий —
Vinca minor L.

Мал. 7. Беладонна лікарська —
Atropa Belladonna L.

Мал. 8. Береза біла —
Betula alba L.

Мал. 9. Бобівник трилистий —
Menyanthes trifoliata L.

Мал. 10. Бузина чорна —
Sambucus nigra L.

Мал. 11. Буркун лікарський —
Melilotus officinalis L. Desr.

Мал. 12. Валеріана лікарська —
Valeriana officinalis L.

Мал. 13. Верес звичайний —
Calluna vulgaris (L.) Hill.

Мал. 14. Вероніка лікарська —
Veronica officinalis L.

Мал. 15. Вовчуг колючий —
Ononis spinosa L.

Мал. 16. Волошка синя —
Centaurea cyanus L.

Мал. 17. Гіркокаштан звичайний (каштан кінський) — Aesculus hippocastanum L.

Мал. 18. Гірчак зміїний (ракові шийки) — Polugonum bistorta L.

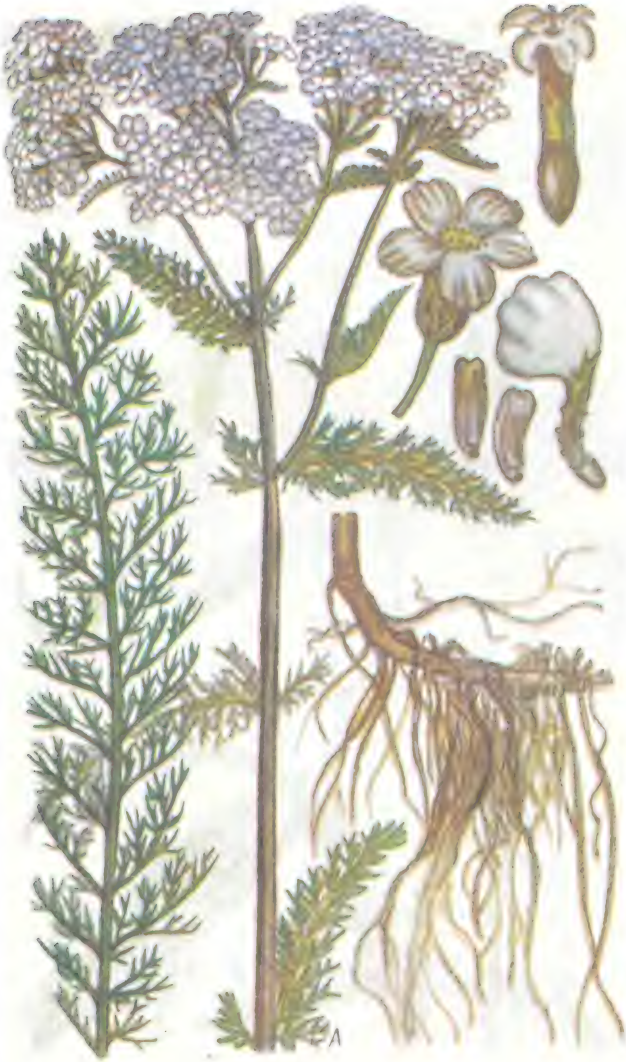
Мал. 19. Глід колючий —
Crataegus oxyacantha L.

Мал. 20. Горицвіт весняний —
Adonis vernalis L.

Мал. 21. Горобина звичайна —
Sorbus aucuparia L.

Мал. 22. Горобина чорноплідна —
Aronia melanocarpa (Minch) Elliot.

Мал. 23. Грицики звичайні —
Capsella bursa pastoris Medic.



Мал. 24. Деревій звичайний —
Achillea millefolium L.

Мал. 25. Дивина скіпетровидна (коров'як скіпетровидний)— Verbascum thapsiforme Schrad

Мал. 26. Дрік красильний (жовтило) — Genista tinctoria L.

Мал. 27. Дягіль лікарський — Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm.

Мал. 28. Евкаліпт кулястий —
Eucalyptus globulus Labill.

Мал. 29. Ефедра двоколоса —
Ephedra distachya L.

Мал. 30. Живокіст лікарський —
Symphytum officinale L.

Мал. 31. Звіробій звичайний —
Hupericum perforatum L.

Мал. 32. Золототисячник малий (центурія) — Centaurium minus Moench.

Мал. 33. Калина звичайна —
Viburnum opulus L.

Мал. 34. Кмин звичайний —
Carum carvi L.

Мал. 35. Кропива глуха біла —
Lamium album L.

Мал. 36. Крушина ламка (вовчі ягоди) — Frangula alnus Mill.

Мал. 37. Кульбаба лікарська —
Taraxacum officinalis Web. (ex Wigg.)

Мал. 38. Липа серцелиста —
Filia cordata Mill.

Мал. 39. Льон звичайний (довгунець) — Linum usitatis simum L.

Мал. 40. Льонок звичайний (жабрій) —
Linaria Vulgaris Mill.

Мал. 41. Материнка звичайна —
Origanum vulgare L.

Мал. 42. Медунка лікарська —
Pulmonaria officinalis L.

Мал. 43. Мильнянка лікарська —
Saponaria officinalis L.

Мал. 44. Мучниця звичайна —
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Мал. 45. М'ята перцева —
Mentha piperita L.

Мал. 46. Нагідки лікарські —
Calendula officinalis L.

Мал. 47. Ожина сиза —
Rubus caesius L.

Мал. 48. Оман високий (дивосил) —
Inula helenium L.

Мал. 49. Омела біла —
Viscum album L.

Мал. 50. Паслін солодко-гіркий —
Solanum dulcamare L.

Мал. 51. Первоцвіт весняний —
Primula veris L.

Мал. 52. Перстач гусячий —
Potentilla anserina L.

Мал. 53. Перстач прямостоячий (калган) — Potentilla erecta (L.) Hampl.

Мал. 54. Пижмо звичайне —
Tanacetum vulgare L.

Мал. 55. Підбіл звичайний —
Tussilago farfara L.

Мал. 56. Пізньоцвіт осінній —
Colchicum autumnale L.

Мал. 57. Ромашка лікарська —
Marticaria chamomilla L.

Мал. 58. Спориш звичайний —
Polygonum aviculare L.

Мал. 59. Суниці лісові —
Fragaria vesca L.

Мал. 60. Сухоцвіт болотяний —
Gnaphalium uliginosum L.

Мал. 61. Фіалка триколірна (братки) — Viola tricolor L.

Мал. 62. Цикорій дикий (петрові батоги) — Cichorium intubus L.

Мал. 63. Череда трироздільна —
Bidens tripartita L.

Мал. 64. Чистотіл звичайний — Chelidonium majus L.

ропилчастими листочками. Квітки з приємним запахом, з ланцетовидними приквітковими листками, п'ятипелюсткові, пелюстки блідо- або темно-червоні, широкояйцевидні. Плід — несправжня ягода з численними горішковидними сім'янками всередині. Плоди м'ясисті, зверху гладенькі, всередині волосисті, оранжеві або червоні, приємні на смак, містять аскорбінову кислоту, ретинол, рибофлавін, вітаміни К і Р. Цвіте у травні-червні, ягоди достигають у жовтні.

Де росте? На узліссях, по межах, у ярах, придорожних ровах, серед чагарників, під парканами, по цвинтарях — на всій території України. Рослина дуже мінлива.

Що й коли збирають? Листки — під час цвітіння, стиглі ягоди — приблизно з 15 жовтня (сушать у печі при температурі до 80 °С).

Коли застосовують? Багатий вміст вітамінів та дуже вдале поєднання їх у ягодах обумовлюють застосування шипшини при цинзі, геморагічному діатезі (гемофілії), атеросклерозі, як засіб, що підвищує опірність організму в боротьбі з інфекційними хворобами (коклюш, скарлатина, дифтерія, пневмонія), при ранах, що погано гояться, інфікованих ранах, матковій та іншій кровотечі (діє аскорбінова кислота), при курячій сліпоті, каменях печінки і нирок, при лікуванні ран, виразок та ошпарень (діє каротин, ретинол), для зміцнення гостроти зору і поліпшення функції кровотворних органів (діє рибофлавін); вітамін К нормалізує зсідання крові, а вітамін Р ущільнює стінки судин і зменшує їхню ламкість; фітонциди діють протимікробно, сапоніни — сечогінно.

Застосовують у вигляді чаю. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку потовчених ягід (разом з сім'янками) і кип'ятять 5 хв. П'ють по 1 склянці вранці і ввечері, ковтками: при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки (навіть з кровотечею) і при гастриті з недостатньою секрецією шлункового соку, при різних формах недокрів'я (у слабо розвинених дівчат і юнаків та при злоякісних пухлинах), при каменях печінки і сечових органів, при атеросклерозі, зокрема коронарних судин серця. Замість чаю можна вживати спиртову настоянку плодів шипшини. 1 склянку підсушених або дрібно порізаних сухих плодів змішують з 1—1,5 склянки цукру-піску і 3 склянками 70 % етилового спирту та ставлять на 5 діб на сонце. На 6-у добу доливають ще 3 склянки 40 % горілки і тримають на сонці ще 5 діб. На 10-у добу відціджують, осад відтискують, зливають у пляшку і п'ють по 15 мл двічі на день після їди. Відвар коренів (2 столові ложки подрібненого кореня на 2 склянки води) кип'ятять 15 хв, настоюють, поки не прохолоне, і п'ють тричі на день по 1 склянці при каменях печінки і сечових органів та при малярії (знешкоджує плазмодії), перед їдою. Напар листків шипшини (1 столова ложка на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв), вживаний по 1 склянці на день, поліпшує моторну функцію шлунка, заспокоює біль у шлунку, усуває метеоризм, а при проносі зменшує кількість позивів (на ділянку шлунка кладуть грілку). П'ють перед їдою.

119. Щавель кінський — Rumex confertus Willd.

Родина гречкові — Polygonaceae

Як виглядає? Багаторічна трав'яниста дводомна рослина 30—150 см заввишки. Кореневище її коротке, мочкувате. Стебло борознисте, спрямоване догори; на ньому характерні розтруби (сухі оболончасті трубки, що обхоплюють вузли стебла). Листки чергові, великі, стрілковидні, подібно до коренів терпкі на смак. Квітки дрібні, зеленкувато-червонясті, зібрані в овальну волоть. Плід — тригранний горішок. Цвіте у травні — червні.

Де росте? По заливних луках, на лісових галявинах, по берегах річок — на більшій частині території України, крім Карпат і прикарпатських районів. Його різновид — щавель кислий, або квасок (Rumex acetosa L.) — кислий на смак від щавлево-кальцієвої солі і аскорбінової кислоти, вживають як харчовий продукт та для лікування цинги й авітамінозів А і К. Відвар листків (борщ) використовують як кровоспинний засіб (при надмірній менструації) та для стимуляції функції печінки, щоб посилити виділення жовчі. Діє він також антиалергійно (кровооздоровно) при різних висипах на тілі та при свербежі.

Що й коли збирають? Корені — навесні і восени. В них містяться дубильні речовини, похідні антрахінону, емодин, флавоноїди, рутин, каротин, аскорбінова кислота, щавлево-кальцієва сіль. Збирають також насіння. Посилюючи діяльність фібрину, щавель діє кровоспинно, подібно до кальцію.

Коли застосовують? Для лікування ентероколіту та проносу (навіть інфекційного походження — дизентерії). Малі дози коренів спричинюють протипроносну дію, великі — проносну.

Проти проносу вживають тричі на день по 0,5—2 г спорошкованого насіння або по 0,25 г спорошкованих коренів щавлю.

У вигляді відвару проти запору застосовують 2 столові ложки подрібнених коренів, варять 7 хв в 1 склянці води і п'ють по 1 столовій ложці тричі на день. Використовують також у вигляді порошку — вживають по $^1/_2$ чайної ложки спорошкованих коренів (0,5 г), запиваючи водою, на ніч.

П'ють настій (15 г на 100 мл гарячої води протягом 1 год ложками) та спиртову настоянку коренів щавлю у співвідношенні 1:4 (по 20—30 крапель тричі на день) при хронічному кашлі та для лікування шлунково-кишкових розладів, навіть з кривавим проносом, особливо у дітей. Спиртова настоянка, крім кровоспинної дії (при кишковій, легеневій, гемороїдальній кровотечі), понижує також артеріальний тиск при гіпертонічній хворобі I—II ступенів.

При хронічному коліті застосовують (порівну) суміш спорошкованих коренів кінського щавлю і коренів живокосту по 1 чайній ложці з сиропом, медом або молоком, тричі на день.

При блідій немочі (хлорозі) вживають по 2 столові ложки суміші спорошкованих коренів кінського щавлю і листків кропиви в співвідношенні 1:2 з сиропом або з молоком, тричі на день.

Задавнену коросту лікують обмиванням тіла міцним відваром коренів кінського щавлю.

120. Яловець звичайний — Juniperus communis L.*

Родина кипарисові — Cupressaceae

Як виглядає? Вічнозелений кущ (іноді деревце) 2—4 м заввишки. Кора сіра або червонувато-бура, луската. Листки — шиловидні шпильки, сидячі, тверді, лінійні, зверху жолобчасті з білою смужкою, знизу блискучі, з тупо-округлим кінцем, розміщені по три. Квітки дводомні. Чоловічі колоски майже сидячі, жовті, округло-довгасті, жіночі — ягодоподібні шишки, численні, довгасто-яйцевидні, поодинокі, в пазухах листків, на одній ніжці. Три їхні плодові луски в міру достигання стають м'ясистими і зростаються. Шишкоягоди синювато-чорні, з трьома насінинками. Цвіте в травні, шишкоягоди достигають восени наступного року.

Де росте? В підліссях хвойних і мішаних лісів, на помірно вогких грунтах, рідше над берегами річок, по мохових болотах, сухих горбах і на лісистих гірських косогорах — у Карпатах (у нижній частині гір), на Поліссі та зрідка в північній смузі Лісостепу.

Що й коли збирають? Молоді пагони — навесні, шишкоягоди — пізно восени.

Коли застосовують? Для очищення крові при фурункулах і висипах на тілі. Як ароматичний і сечогінний засіб (у збільшеній дозі діючий чинник — летка олія — може подразнювати нирки). Наявність у ялівцевій олії терпенових похідних α-пінену, камфену, кадинену, терпенеолу, борнеолу, ізоборнеолу, цедролу) зумовлює подразну, болезаспокійливу і неспецифічно-антисептичну дію ялівцю. Всмоктуючись у травному каналі, вони поліпшують травлення, бо створюють несприятливі умови для розвитку вторинної бактеріальної флори. Потім у дихальних шляхах спостерігається та сама дія терпенових сполук як відхаркувального засобу. Зокрема, близькі до камфори терпенові сполуки стимулюють також центральну нервову систему. Яловець дезинфікує сечові шляхи, збуджує апетит і діє як відхаркувальний засіб, його використовують проти печії, для усунення виділення білей у жінок. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку ягід і молодих стебел та варять 10—15 хв. П'ють 2 склянки на день ковтками. Лікуючись ягодами — при слабкості сечового міхура, печії, млявому травленні, при метеоризмі — у перший день жують старанно 6 ягід (кісточки випльовують), додаючи в наступні 14 діб по 1 щодня, аж до 20 ягід, а потім поступово зменшують на 1 ягоду щодня — до 6. Таке лікування сприяє відходженню газів, діє помірно жовчогінно і дезинфікує жовчні шляхи. Воно корисне і для функції нирок, не подразнює їх.

Для посилення функції шлунка і кишок ще настоюють 1 столову ложку суміші ягід ялівцю, листків бобівника трилистого і трави золототисячника (центурії) в співвідношенні 1:1:3 протягом 4 год на 1,5 склянки окропу, відціджують і вживають по півсклянки тричі на день за півгодини до їди. Вживання 10—15 крапель спиртової ялівцевої настоянки на цукрі запобігає простуді.

Як сечогінний засіб беруть 1 столову ложку суміші ягід ялівцю, локричного кореня і листків мучниці в співвідношенні 4:1:4, заварюють протягом хвилинки в 1 склянці окропу, настоюють кілька годин і вживають по 1 столовій ложці 3—4 рази на день. Або беруть 1 чайну ложку суміші (порівну) ягід ялівцю, листків берези і коренів кульбаби на 1 склянку окропу, хвилинку варять, настоюють півгодини і вживають по 1 столовій ложці тричі на день при асциті.

Як сечогінний засіб 1 повну столову ложку суміші (порівну) шишкоягід ялівцю, коренів вовчуга, кореня солодцю і кореня любистку настоюють 6 год на 1 склянці води, варять 15 хв. Випивають за кілька разів протягом дня. Протипоказано вживати при вагітності і гострих захворюваннях нирок та сечових шляхів.

При циститі, бактеріурії беруть 1 столову ложку суміші (порівну) шишкоягід ялівцю, трави фіалки триколірної (братків) і коренів любистку на 1 склянку води, варять 15 хв. Протягом дня випивають 1—2 склянки відвару.

При метеоризмі 2 повні чайні ложки суміші шишкоягід ялівцю, кореня дикого цикорію, листків шавлії, трави гіркого полину, коренів дягелю, листків м'яти холодної і трави очанки в співвідношенні 1:1:1:1:1,5:1,5:3 варять 15 хв в 1 склянці води. П'ють 1—2 склянки на день.

При ревматичних, подагричних запаленнях та опуханні втирають ялівцеву настоянку (1:6 частин спирту), при болю у вусі вкладають у нього вату, зволожену ялівцевою настоянкою, старанно витиснуту. Летка ялівцева олія діє протимікробно.

100—200 г сухих шишкоягід варять в 1 л води і відвар додають до ванни для лікування подагри і ревматизму, мокрого лишая, коросту, висипів на тілі та інших шкірних хвороб. Після такої ванни добре і спокійно спиться. Заражені місця обкурюють димом з шишкоягід і стебел, що тліють на гарячому вугіллі.

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ, ПРО ЯКІ В КНИЗІ ЗГАДАНО ПРИНАГІДНО

121. Апельсин китайський (помаранча) — Citrus sinensis Osbeck. (Citrus aurantiacum L.). Деревце з родини рутових (Rutaceae). Культивується часом у Криму.

Коли застосовують? Шкірку ягодоподібного плоду колись вживали як жарознижувальний і кровоспинний засіб, також при матковій кровотечі і при надмірній менструації. В ній міститься багато запашних летких олій, які поліпшують смак ліків. Засіб фітонцидний.

Барвінок малий — Vinca minor L.*. Трав'яниста вічнозелена рослина з родини барвінкових (Apocynaceae). Росте в Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Західному Поліссі, в Лісостепу, Степу (на заході), культивується в садах. Цвіте у травні — червні. Збирають листки під час цвітіння рослини, з квітками.

Коли застосовують? При гіпертонічній хворобі, тахікардії. Знижує артеріальний тиск, тамує головний біль, лікує пронос, підвищує зсідання крові. При статевій слабкості 20 г трави барвінку з квітками варять на малому вогні у 250 мг горілки і вживають по 8 крапель двічі на день (вранці й увечері) протягом 4 діб. Після цього роблять дводенну перерву і знову вживають.

При гіпертонічній хворобі 1 столову ложку подрібнених листків варять в 1 склянці води протягом 20 хв, п'ють ложками, випивають за добу.

Зовнішньо застосовують для полоскання рота при запаленні слизових оболонок, цинзі, кровотечі, при свербежі й висипах на шкірі.

Брусниця звичайна (гогоза) — Vaccinium vitis idaea L. Багаторічний кущик 30 см заввишки з родини брусничних (Vacciniaceae).

Гілки його округлі, з пушком, спрямовані вгору. Листки чергові, шкірясті, на дуже коротких, пухнастих черешках, зверху темно-, знизу світло-зелені, з чорнуватими ямочками, вкритими цятками, обернено-яйцевидні або еліптичні, тупі, з загнутими, іноді зазубреними краями, з невиразними жилками, вічнозелені. Цвіте брусниця у травні — червні. Квітки в тісних поникліх верхівкових китицях, на коротких квітконіжках, з білими або блідо-рожевими віночками у вигляді чотиризубчастих дзвоників. Червоні кисло-солодкі ягоди брусниці достигають у кінці серпня. Росте в Карпатах, на Розточчі-Опіллі, Поліссі — по кам'янистих, скелястих галявинах і пасовиськах, у хвойних і букових лісах. Заготовляють листки під час цвітіння брусниці.

Коли застосовують? Ягоди використовують як засіб вітамінний, сечогінний, в'яжучий, проносний; при сечокам'яній хворобі, ревматизмі, туберкульозі легень, гастриті з недостатньою кислотністю шлункового соку. Листки застосовують як сечогінний

засіб (замість листків мучниці), при каменях нирок, жовчного міхура, як в'яжучий засіб при хворобах шлунка, при нічному нетриманні сечі у дітей, а також при цукровому діабеті (діють глікозиди арбутин і флавонол, дубильні речовини).

При запаленні нирок і сечового міхура 2—3 чайні ложки подрібнених листків варять протягом 15 хв у 2 склянках води. Випивають ковтками протягом 2 діб.

При нетриманні сечі 1 чайну ложку листків беруть на 1 склянку окропу, настоюють 10 хв і п'ють до 3 малих склянок на день.

122. Гарбуз звичайний — Cucurbita pepo L. Однорічна однодомна трав'яниста рослина з родини гарбузових (Cucurbitaceae) з повзкими стеблами, цілокраїми, п'ятилопатевими листками і великими жовтими лійкоподібними, дзвоникуватими одностатевими квітками. Довжина рослини до 6 м. Цвіте у липні — серпні. Культивують по всій території України як харчову й кормову культуру.

З лікувальною метою вживають м'якуш гарбуза як засіб сечогінний, проносний і такий, що посилює перистальтику кишок, проти блювання у вагітних і від морської хвороби. Зовнішньо застосовують для компресів при опіках, висипах на тілі, екземах. М'якуш багатий на вітаміни (тіамін, рибофлавін, нікотинову та аскорбінову кислоти).

Застосовують насіння, в якому містяться 20 % жирної олії, білки, цукор, фітостерин кукурбітол, лейцин, тирозин, саліцилова кислота, фітин, смола з оксицеротиновою кислотою і алкалоїд (у зеленій шкірці насіння).

Використовують як глистогінний засіб, особливо при солітері. Для цього сухе, очищене від лушпайок насіння (до 300 штук) розтирають невеликими порціями в ступці або череп'яній посудині, підливаючи потроху води до одержання рідини, подібної до молока. Додають для смаку 50—100 г варення або меду, зливають у посудину, а ступку обливають перевареною водою — всього має бути 500 мл (доза для дорослих). Однорічним дітям дають до 30 мл молока, старшим — з розрахунку по 15 мл на кожний рік; так, для шестирічної дитини доза становить 15 х 6 = 90 мл. У перший день (підготовка до лікування) хворий повинен споживати перетерту або рідку їжу (супи, кашу, овочеве пюре, кисле молоко). Ввечері дорослий з'їдає кілька шматочків оселедця з цибулею і випиває сольове проносне (20—30 г глауберової солі або англійської солі в півсклянки теплої води — п'ють поволі, через соломинку). Наступного дня вранці (натще-серце) ставлять очисну клізму і вживають гарбузове молоко, протягом 30—40 хв. Через 2 год після вживання ліків знову випивають сольове проносне. Для дорослої людини потрібно 40—50 г солі. Через 2 год після цього можна вживати будь-яку їжу, але очисні клізми треба ще ставити зо 2 доби підряд, щоб звільнити кишки від мертвих глистів.

При набряках, пов'язаних з порушенням роботи серця і нирок, варять 1—3 подрібнені гарбузові черешки в 2 склянках води протягом 15 хв і відвар випивають за день. Огірки й дині (родина гарбузових) притуплюють статевий потяг.

123. Гірчак зміїний (ракові шийки) — Polygonum bistorta L. Рослина багаторічна, трав'яниста, 30—100 см заввишки, з

родини гречкових (Polygonaceae). Стебло її просте, з небагатьма лінійними, сидячими листками. Суцвіття поодинокі, на довгому безлистовому квітконосі, густі, колосоподібні, довгасті, циліндричні, квітки рожеві або білі. Кореневище товсте, трохи сплюснуте, подібне до ракових шийок, зігнуте у вигляді змії, зовні коричневе, всередині рожеве. Цвіте у травні — липні. Росте на торф'яному грунті — в Карпатах, на Поліссі, рідше — в Лісостепу, в Степу зустрічається рідко. Восени викопують кореневища.

Коли застосовують? Як засіб, що регулює функціональну діяльність травного каналу, як в'яжучий і кровоспинний засіб. Застосовують при проносі (дія дубильних речовин), хворобах сечового міхура, його каменях та каменях жовчного міхура (варять 20 г коренів у 1 л води, п'ють 1—1,5 склянки на день, дотримуючи дієти без м'яса, солі, алкоголю, риби, яєць).

При кровотечі з внутрішніх органів (виразковій хворобі шлунка, кишок) вживають відвар суміші 5 г порошку коренів гірчака зміїного і 1 чайної ложки насіння льону в 200 мл води — через кожні 2 год по 1 столовій ложці.

З відвару 15 г порошку коренів гірчака зміїного в 500 мл води роблять примочки на застарілі рани, фурункули; теплим спринцюються при білях у жінок, полощуть горло при запаленні слизових оболонок.

124. Горобина звичайна (ограб) — Sorbusaucuparia L. Дерево з гладенькою сірою корою 10—16 м заввишки, з родини розоцвітих (Rosaceae). Листки чергові, непарноперисті. Квітки білі, дрібні, запашні, схожі на яблуневий цвіт, але зібрані в густі щитки. Цвіте у травні — червні. Плоди ягодоподібні, кулясті, червоні (бувають і чорні — з високим вмістом рутину), гіркуваті, терпкі, достигають у вересні і до глибокої зими залишаються на дереві. Росте в лісовій зоні, в гірських районах Карпат і Криму. В Степу, крім околиць Дніпропетровська, не зустічається. Цвіт збирають у травні — червні, ягоди — у вересні — жовтні, після приморозків, коли вони набувають приємнішого смаку.

Коли застосовують? Квіти — засіб сечогінний, проносний, вони допомагають при мізерних менструаціях у жінок. Ягоди застосовують як вітамінний, протицинготний, сечогінний, антисептичний, протидизентерійний, протипроносний, кровоспинний засіб — дія вітамінів А і С, дубильних речовин, органічних кислот. Сирий сік, багатий на вітаміни, з медом п'ють по $^1/_4$ склянки двічі-тричі на день. Полівітамінний чай готують так. Половину столової ложки плодів горобини і половину столової ложки плодів шипшини заливають 2 склянками окропу, варять 10 хвилин, залишають на добу в накритій емальованій посудині, додають для смаку меду або цукру й п'ють по $^1/_4$ склянки двічі-тричі на день.

Горобина чорноплода — Aronia mellanocarpa (Minch.) Elliott. Невисокий густий кущ з родини розоцвітих 1,5—2 м заввишки. Листки подібні до вишневих, трохи блискучіші. Квітки п'ятипелюсткові, білі або рожеві. Цвіте у травні — червні. Плоди зібрані в грона, соковиті, чорні з сизим нальотом, 6—16 мм у діаметрі, достигають наприкінці літа — на початку осені, кислувато-солодко-терпкуваті на смак. У плодах багато рутину, аскорбінової кислоти, цукру, йоду, в них також містяться органічні кислоти,

каротин, вітаміни групи В, нікотинова кислота, дубильні речовини, флавоноїди, антоціани, мікроелементи — марганець, молібден, магній, залізо. Ягоди горобини є концентратом вітаміну Р і тому їх рекомендують при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, при геморагічному діатезі, тиреотоксикозі, гломерулонефриті, кровотечі різного походження, при лікуванні антикоагулянтами.

З ягід виготовляють повидло. 1 кг промитих і дещо підсушених ягід розтирають з 700 г цукру-піску. Вживають по 75—100 г двічі на день у поєднанні з аскорбіновою кислотою. Зберігають у сухому холодному місці. В ягодах містяться речовини, які гальмують розмножування мікробів. Повидло протипоказане при підвищеному зсіданні крові та при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. Горобину чорноплоду можна вирощувати по всій території України, де не росте софора японська, плоди якої діють подібно.

125. Евкаліпт кулястий — Eucalyptus globulus Labill. Високе, до 150 м заввишки дерево з родини миртових (Myrtaceae). Листки ланцетовидні, синювато-зелені, покриті товстим восковим шаром і тому виглядають сріблясто-білими. Вони багаті на летку олію, до складу якої входять пінеол, камфен, фенхен, терпінеол, небагато сесквітерпенів та дубильні речовини й фітонциди. Квітки великі, з багатьма тичинками і зеленою чашечкою. Цвіте влітку. Евкаліпт широко культивують на Кавказі.

Культивують на південному узбережжі Криму. В осінньо-зимовий період збирають листки, які набули вузьколанцетної форми, часом стали серповиднозігнутими.

Коли застосовують? Як засіб відхаркувальний, антисептичний, фітонцидний, болетамувальний, протималярійний, протизапальний, протимікробний, протиглисний; при гнійному бронхіті, бронхіальній астмі, грипі, скарлатині (гарячий настій 5 г листків на 1 склянці окропу), гіпертонічній хворобі. Фітонциди, що містяться в олії, за дією перевершують пеніцилін, стрептоміцин, ауреоміцин, фенол.

Готують відвар 20 г рослини у 200 мл води, п'ють по 1 столовій ложці тричі на день.

Для полоскання рота, горла, промивання ран, спринцювання, змочування тампонів беруть 1 склянку відвару 30 г евкаліпту кулястого у 200 мл води на півлітра води. Чистий відвар застосовують для інгаляцій.

Евкаліптовою олією, розчиненою в соняшниковій олії (2:100), змащують носові ходи при грипі; змішаною зі скипидаром, камфорною олією, камфорним спиртом натирають болісні місця при невралгії, люмбаго, ревматизмі.

126. Ефедра двоколоса — Ephedra distachya L*. Багаторічний кущ з родини ефедрових (Ephedraceae). Росте на приморських і степових схилах, на півдні Лісостепу і в Криму. Наприкінці літа збирають зелені стебла (траву).

Коли застосовують? Як засіб, що підвищує артеріальний тиск і тонізує симпатичний нерв; при алергійних захворюваннях, таких, як бронхіальна астма, сінна пропасниця, кропив'янка; при хронічному бронхіті, емфіземі легень. Добова доза: напар 12 г сухої трави в 1 склянці окропу.

Жабник польовий — Filago arvensis L. Однорічна рослина з родини складноцвітих (Compositae).

Поширений по всій території України. У червні — липні збирають траву — стебла, листки й квітки. Росте в соснових борах, на піщаних місцях, по вапнякових скелях, на схилах гірських місцевостей.

Коли застосовують? Як засіб протипроносний, протималярійний. Також використовують при істерії, надмірній менструації, при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гіпертонічній хворобі, стенокардії. Відвар готують так. 3 столові ложки трави кип'ятять на слабкому вогні у 2 склянках води, поки не залишиться $^1/_3$ рідини. Вживають кожні 1—2 год по 1 столовій ложці відвару.

При білях у жінок, зубному болю використовують відвар для полоскання; при скрофульозі, коросте, для компресів при гнійних та застарілих ранах вживають настої 10—15 г трави на 300 мл води.

127. Жостір проносний — Rhamnus cathartica* L. Гіллястий кущ або деревце з родини жостерових (Rhamnaceae). Гіллячки закінчуються колючками. Листки яйцевидні, черешкові, жорсткі. Квітки дрібні, жовто-зелені. Цвіте в травні — червні. Плід — соковита синювато-чорна кістянка з 3—4 кісточками, достигає з кінця серпня по жовтень. Росте по всій території України, крім Карпат, але зустрічається й на Закарпатті. Плоди збирають у серпні — вересні. В ягодах жостеру містяться глікозиди емодин і рамнокатартин, слиз, цукор, дубильні речовини, гіркоти, пектин, барвні й інші речовини.

Коли застосовують? Вживають при спастичному й атонічному запорі як проносний і сечогінний засіб, при водянці серцевого походження, при жовтяниці, від ядухи, кашлю з харкотинням, при подагрі, гастриті, при геморої.

Застосовують як відвар (напар). Одну столову ложку сухих ягід, залитих 1 склянкою окропу, настояних 8—10 год, п'ють по півсклянки двічі на день — перед сном і натщесерце. Сирий сік з ягід рекомендують по 1 столовій ложці для дорослих і 1 чайній ложці для дітей як сильний проносний і сечогінний засіб. Проти ядухи хворі на ожиріння вживають кору жостеру проносного. На півлітра води беруть 30 г кори жостеру, 20 г кори бузини чорної і 20 г трави пасльону солодко-гіркого, варять 5—7 хв і п'ють по 40 мл тричі на день.

Котячі лапки дводомні (білий цмин) — Antennaria dioica (L.) Gaertn. Багаторічна трав'яниста рослина з родини складноцвітих (Compositae). Росте розсіяно по всій території України, в Степу — рідко. В червні збирають кошики: червоні — жіночі, білі — чоловічі.

Коли застосовують? Як сильний жовчогінний засіб, при матковій, шлунковій, легеневій, кишковій, гемороїдальній кровотечі (примочки, клізми, тампони). Допомагає при тривалому блюванні.

Вживають відвар. 1 столову ложку квіток варять в 1 склянці води і вживають по 1 столовій ложці щогодини, поки не припиниться кровотеча.

Кукурудза звичайна — Zea mays L. Однорічна трав'яниста рослина з родини злакових (Gramineae). Досягає інколи 3—4 м. Стебло пряме, нерозгалужене, розділене на вузли й міжвузля, заповнене губчатою серцевиною. Листки широкі, ланцетні або

ланцетно-лінійні, з паралельними жилками, які своїми піхвами прикріплюються до стебла. Чоловічі квітки зібрані у велику верхівкову розкидисту волоть. Жіночі розташовані в пазухах верхніх стеблових листків на качанах, з яких виходять стовпчики з довгими приймочками (волосся). Збирають їх у серпні — вересні, сушать у тіні, зберігають цілими або дрібно порізаними, а іноді перетирають як порошок.

Кукурудза — важлива зернова й кормова рослина. Культивується по всій території України. В зародках зерен кукурудзи містяться альфа-токоферол, фосфатиди, ненасичені жирні кислоти, речовини, потрібні організмові для боротьби зі старістю. Щоб понизити рівень холестерину в крові, вживають кукурудзяну олію в дозі по 15—25 г (1 столова ложка) тричі на день (75 г), курсами протягом 3 тиж, з перервою в лікуванні на 3—4 тиж — 3—4 курси на рік. Олію можна вживати для приготування страв.

Стовпчики з приймочками (волосся кукурудзи) — Stigmata Maydis — засіб жовчогінний, сечогінний, проносний, кровоспинний, протизапальний, протиапетитний (вбивають апетит і тому вживають їх, щоб схуднути). Вживають при хворобах печінки, печінкових каменях, набряках, пов'язаних з порушенням серцевої діяльності. В стовпчиках містяться ретинол, тіамін, рибофлавін, альфа-токоферол, вітамін Р, аскорбінова і пантотенова кислота, сапоніни, глікозидні речовини, жирні та леткі олії, смоли. При гепатиті з затримкою виділення жовчі, холангіті і холециститі, як сечогінний засіб при сечо- і жовчнокам'яній хворобах, як кровоспинний (прискорюють зсідання крові і збільшують кількість тромбоцитів у крові). Беруть 10 г подрібнених стовпчиків кукурудзи на 1 склянку окропу, настоюють 30 хв і вживають ложками 4—5 разів на день.

Лаванда колоскова — Lavandula spica L. Багаторічний, від основи простертогіллястий напівкущ з родини губоцвітих (Labiatae). Культивують як ефіроолійну рослину переважно в Криму. Походить із Середземномор'я. Цвіте в липні — серпні. Збирають квітки і траву під час цвітіння.

Коли застосовують? Як заспокійливий і спазмолітичний засіб при мігрені, неврастенії, нервовому збудженні, посиленому серцебитті, при паралічі (всередину й зовнішньо), також при шлункових кольках і як жовчогінний та вітрогінний засіб.

Готують у вигляді чаю. 3 чайні ложки квіток лаванди заливають 2 склянками окропу, напарюють 10 хв і випивають протягом дня. Лавандову олію як болетамувальний засіб застосовують при вивихах і забитих місцях. Трава і олія діють бактерицидно та інсектицидно (є замінниками нафталіну).

Лавр благородний — Laurus nobilis L. Кущ або дерево з родини лаврових (Lauraceae). Розводять у південному Криму, на решті території України — в кімнатних горщиках і в дерев'яних діжках. Листки лавра темно-зелені, довгасті. В них багато леткої олії. Квітки дрібні, білуваті, зібрані по 4—6 в зонтиковидних суцвіттях. Цвіте у березні — червні. Плоди 2 см завдовжки, чорнувато-сині, з однією насіниною, достигають у жовтні.

Коли застосовують? Листки використовують як пряність і приправу до їжі, для виготовлення лаврової олії. Плоди лавра

та лаврова олія входять до складу так званої бобкової мазі, яку застосовують проти коростяного кліща, при ревматизмі, спазмах, пухлинах, паралічах, кольках. Лаврову олію готують так. 30 г дрібно порізаних лаврових листків настоюють у теплому місці протягом 6 діб на 200 мл соняшникової або прованської олії, потім проціджують і вичавлюють.

Ліщина звичайна — Corylus avellana L. Кущ з родини березових (Betulaceae). Росте по всій території України, крім крайнього півдня. Цвіте у березні — квітні. Плід — лісовий горіх. З лікувальною метою використовують кору та лист, які заготовляють у травні.

Коли застосовують? Кору — при варикозному розширенні вен, перифлебіті, трофічних виразках, капілярній геморагії; листя — при гіпертрофії передміхурової залози. В листі містяться летка олія і глікозид мірицитрин.

Вживають у вигляді чаю. 1 столову ложку кори або листя настоюють в 1 склянці окропу й випивають протягом дня.

Льон звичайний (довгунець) — Linum usitatissimum L. Однорічна трав'яниста рослина з родини льонових (Linaceae), яку культивують по всій території України як важливу олійну й волокнисту рослину. Стебло її пряме, голе, у верхній частині гіллясте. Квітки зібрані у верхівкову волоть, віночок з п'яти обернено-яйцевидних синіх пелюсток. Плід — сферична коробочка, яка розкривається п'ятьма швами. Насіння сплющено-яйцевидне, світло-коричневе, блискуче. Цвіте на початку літа. З лікувальною метою використовують насіння й олію. В насінні міститься глікозид лінамарин. Насіння — засіб обволікальний, протизапальний, відхаркувальний, пом'якшувальний і дещо проносний. Настій насіння у вигляді слизу вживають всередину при запаленні слизових оболонок дихальних шляхів (бронхіт), при хронічних захворюваннях травного каналу (гастрит, хронічний коліт; при коліті, крім слизу, використовують ще й олію з насіння для клізм). Настій слизу вживають при отруєнні недоброякісною їжею, при загостренні виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, при запаленні сечового міхура.

Застосовують у вигляді настою. 2 столові ложки цілого, неподрібненого насіння заливають 2 склянками окропу або гарячого молока, дають закипіти, збовтують 10 хв, проціджують через марлю і вживають по 150—170 мл кілька разів на день. Приготовляють безпосередньо перед вживанням, бо швидко псується.

При запаленні нирок і сечового міхура вживають також настій 1 столової ложки сухої трави льону на 1 склянці окропу — по 1 столовій ложці 3—4 рази на день.

Зовнішньо застосовують насіння льону для пом'якшувальних і болезаспокійливих припарок. Два малі мішечки заповнюють цілим, неподрібненим насінням, на 1 хв занурюють в окріп або гаряче молоко і по черзі, гарячим, прикладають до фурункулів, карбункулів, болісних місць. Настій у вигляді слизу вживають для полоскань, спринцювань, клізм.

Свіжою олією лікуються при дизентерії, геморої, каменях нирок і жовчного міхура, запорі. Вживають її по 1 столовій ложці кілька разів на день.

Льняну олію (6—8 столових ложок на 2 склянки води або відвару квіток ромашки) змішують з камфоровою олією для

втирань при ломоті в ногах. Опіки лікують сумішшю (порівну) льняної олії і вапняної води (діє болезаспокійливо) або сумішшю ретельно змішаних у пляшці 1 склянки льняної олії і 4 сирих яєць.

128. Мак дикий (самосійка) — Papaver rhoeas L*. Однорічна трав'яниста рослина з родини макових (Papaveraceae). Росте по всій території України, у напрямку на схід поступово рідшає і зникає. В травні — червні збирають червоні пелюстки квіток (діє алкалоїд реадин).

Коли застосовують? Як засіб болезаспокійливий, при хворобах дихальних шляхів, проти кашлю. Відвар у молоці вживають при кору (щоб зумовити висип) та хворобах сечового міхура, а також при дизентерії і проносі у дітей, з медом — проти посиленої пітливості.

Використовують у вигляді відвару з водою або молоком. 10 г спорошкованих макових пелюсток варять в 1 склянці води або молока. Вживають по 1 столовій ложці тричі на день, а при безсонні 1 столову ложку — за півгодини перед сном.

Застосовують також відвар з медом. На 1 склянку води беруть 2 чайні ложки меду, варять 5—10 хв, додають 2 чайні ложки спорошкованих пелюсток маку і п'ють по 1 чайній ложці тричі на день.

Малина звичайна (дикорosла) — Rubus idaeus L. Багаторічний напівкущик з родини розоцвітих (Rosaceae). Стебло усіяне дрібними колючками або білуватими щетинками, пряме. Листки зверху темно-зелені, знизу білуваті від волосків, які покривають їх. Квітки білі, зібрані в трохи пониклі суцвіття, сидять на верхівках стебел у пазухах листків. Плоди — дрібні кістянки, що зрослися в майже овальний плід складної форми. Цвіте в червні — липні. Плоди збирають у липні — серпні. Росте в усіх лісових районах і в північній частині Лісостепу (крім Донецького), в Криму зустрічається рідко. З лікувальною метою використовують плоди і листки малини. Сушені плоди є засобом потогінним, протигарячковим, апетитним (посилюють травлення), вітамінним, протипохмільним, болетамувальним, протизапальним. У ягодах містяться цукристі речовини, органічні кислоти (цитринова, яблучна, саліцилова, мурашина), пектинові, барвні речовини, летка олія, аскорбінова кислота, каротин, вітаміни групи В, солі калію і міді.

При гострому респіраторно-вірусному захворюванні верхніх дихальних шляхів, нежитю, грипі беруть 2 столові ложки сухих плодів малини, варять в 1 склянці води, настоюють 15—20 хв і випивають протягом 1—2 год 2—3 склянки гарячого напою. Свіжі ягоди мають протицинготні властивості.

Листки малини є засобом кровоспинним і кровоочисним. Вживають їх при хворобах органів дихання, кашлі, при надмірній менструації, шлунковій кровотечі, проносі й ентероколіті, проти висипів на тілі, вугрів.

Готують у вигляді відвару. 4 чайні ложки подрібнених листків напарюють у 2 склянках окропу і вживають по півсклянки 4 рази на день.

У косметиці відвар листків з поташем застосовують для забарвлення волосся на чорний колір.

Морква посівна — Daucus sativus (Hoffm.) Roehl. Дворічна трав'яниста рослина з родини зонтичних (Umbelliferae). Важлива культурно-овочева рослина. В коренях містяться: провітамін А (каротин), тіамін, рибофлавін, фолієва кислота, аскорбінова кислота, вітамін К, нікотинова кислота. Багато в них мінеральних солей кальцію, фосфору, заліза, міді і йоду, азотистих речовин, флавоноїдів, є ряд ензимів, летка олія. Корені моркви — засіб вітамінний, молокогінний, дещо проносний, сечогінний, що розчиняє камені, поліпшує травлення і статеву функцію, глистогінний (особливо проти гостриків). Варену і сиру терту моркву, сік вживають при хворобах нирок, печінки, дихальних шляхів, при задишці, кашлі, туберкульозі, запорі, геморої, як болезаспокійливий, антисептичний, протизапальний засіб. Компреси з тертої сирої моркви гоять рани, опіки, скрофульозні й цинготні виразки; також допомагають при панариції. Витиснений сирий сік (по 100—200 мл) натщесерце дають дітям як легке проносне, протискрофульозний і протиглисний засіб. По 1 столовій ложці тричі на день вживають протягом кількох місяців при ниркових і печінкових каменях. Екстракт насіння моркви посівної вживають при стенокардії, насіння дикої моркви (Daucus carota L.) — при нестравності, як вітрогінний, глистогінний та проносний засіб (по 1 г на день); при сечокам'яній хворобі п'ють настій 1 столової ложки її насіння на 1 склянці окропу (напарюють цілу ніч, а вранці підігрівають і п'ють гарячим), 3 склянки на день. Дієту при тому зберігають таку саму, як при нефриті.

Остудник голий — Herniaria glabra L.* Багаторічна трав'яниста рослина з родини гвоздикових (Caryophylaceae). Росте по всій території України. Цвіте в червні — липні. Збирають цілу рослину під час цвітіння. В траві містяться сапоніновий глікозид герніарин, алкалоїд пароніхін, летка олія, кверцитрин, рутин, кумарин.

Коли застосовують? Як сечогінний засіб при водянці серцевого походження, мимовільному сечовипусканні, каменях сечових шляхів, при гонореї, затримці сечовиділення, виділенні з сечою великої кількості білків, ревматизмі, подагрі, артриті.

Вживають у вигляді відвару (напару). 20 г свіжої трави варять (напарюють) у 2 склянках води (окропу) і п'ють по півсклянки 2—4 рази на день або по 1 столовій ложці кожні 3 год.

129. Паслін солодко-гіркий — Solanum dulcamara L.* Багаторічний напівкущ з родини пасльонових (Solanaceae). Росте по всій території України, по торф'яних, вогких грунтах. Квітки лілові, зібрані у волотисті суцвіття. Цвіте в червні — вересні. Ягоди яйцевидні, яскраво-червоні. Заготовляють трав'янисті стебла (одно-, дворічні) з листками й зеленими ягодами під час цвітіння. В листках, стеблах і зелених ягодах міститься отруйний алкалоїд солянин і отруйний глікозид дулькамарин.

Коли застосовують? При захворюванні суглобів, хронічному бронхіті, при ексудативному діатезі, різних висипах на шкірі, екземі, псоріазі, дерматиті, при бронхіальній астмі, коклюші, подагрі, жовтяниці, проносі і проти глистів — вживають відвар 1 чайної ложки подрібненої трави (3 г) в 1 склянці води, який випивають ковтками протягом дня.

При сверблячих висипах на шкірі, кропив'янці, запаленні сечового міхура, грипі, бронхіальній астмі, проносі, надмірній менструації, запаленні мигдаликів, середнього вуха, невралгії вживають 10 % спиртову настоянку (по 10 крапель, 2—3 рази на день) або порошок (по 0,5 г 2 рази на день).

Як відхаркувальний, сечогінний, дещо наркотичний засіб, що поліпшує обмін речовин, а також для послаблення статевої збудності вживають відвар 1—1 1/2 столової ложки подрібнених стебел з листками пасльону солодко-гіркого (15—22 г) в 2 склянках води, столовими ложками, 2—3 рази на день.

Зовнішньо відвар стебел з листками і молодими ягодами пасльону солодко-гіркого вживають для обмивань, примочок, ванночок при лишаях та інших шкірних хворобах.

Петрушка городня — Petroselinum sativum Hoffm. Дворічна трав'яниста рослина з родини зонтичних (Umbelliferae). Культивують на городах як пряну рослину. З лікувальною метою використовують насіння і корені. Корені — засіб вітамінний, сечогінний, потогінний, апетитний, фітонцидний та інсектицидний. Свіжий сік розчиняє камені й пісок сечових шляхів. Насіння регулює менструацію у жінок.

Міцним відваром коренів петрушки, змішаним із соком цитрини, виводять веснянки (ластовиння).

Пирій повзучий — Elytrigia repens L. Багаторічна трав'яниста рослина з родини злакових (Gramineae), з довгим повзким кореневищем. Поширений по всій території України (бур'ян). Напровесні (вчасно) збирають кореневища.

Коли застосовують? Як сечогінний, потогінний, проносний, відхаркувальний, кровоздоровчий засіб при хворобах печінки, нирок, сечового міхура, сечокам'яній хворобі та при шкірних хворобах. При хронічному фурункульозі настій 8 столових ложок подрібненого кореневища на 1 л окропу вживають по 3 склянки на день протягом 3—4 тиж.

Ревінь чорноморський, або лікарський — Rheum rhaponticum L. Багаторічна трав'яниста рослина з родини гречкових (Polygonaceae). Розводять як городню культуру.

Коли застосовують? Як проносний засіб, що поліпшує травлення; при туберкульозі легень, недокрів'ї; як в'яжучий, закріплювальний, жовчогінний засіб. У коренях і кореневищах містяться метилантрахінони і танноглікозиди. Відвар 2 столових ложок подрібненого кореня в 1 склянці води діє як проносний засіб, якщо випити його за один раз. Спорошкований корінь у дозі 0,05—0,2 г виявляє в'яжучу дію, допомагає при нестравності, ефективний при гастриті з недостатньою кислотністю шлункового соку, є жовчогінним засобом.

130. Ріжки Claviceps purpurea Tul.** Утворюються грибом з родини гіпокреєвих (Hypocreaceae), який уражає зав'язь різних злаків, переважно жита, рідше пшениці, ячменю. Ріжки (так званий склероцій гриба, що має дуже складний цикл розвитку) здебільшого довгасті, за формою тупотригранні, до обох кінців звужені, трохи викривлені, 1—3 см завдовжки (рідше — до 5 см завдовжки) і до 2—3 мм завтовшки, на кожному боці з більш або менш глибокою борозною, зовні матові, чорно-фіолетові, з фіалковим відтінком, на зламі звичайно білі. Вони дуже отруйні, тож небезпечно вживати хліб, випечений з борошна з домішкою

ріжків. Найчастіше ріжки зустрічаються в лісових і лісостепових районах України. В них містяться алкалоїди (ерготамін і ергометрин), різні аміни, амінокислоти та інші речовини. Заготовляють ріжки під час жнив.

Коли застосовують? У післяпологовий період, щоб прискорити скорочення матки при її атонії і як кровоспинний засіб при матковій, легеневій, шлунковій і кишковій кровотечі.

Вживають напар ріжків (Inf. secalis cornuti). 1 повну з верхом чайну ложку ріжків (6 г) настоюють на 1 склянці окропу і вживають по 1 столовій ложці тричі на день при матковій кровотечі (післяпологовій атонії матки).

Гідровані алкалоїди ріжків вживають для лікування гіпертонічної хвороби, клімаксу, місцевих спазмів судин, у тому числі при мігрені і стенокардії. Препарати ріжків вживаються тільки ті, що приготовані в аптеці, і за призначенням лікаря.

Смородина — Ribes nigrum L. Культурний кущ з родини ломикаменевих (Saxifragaceae). Листки пальчасто-лопатеві, з приємним запахом леткої олії. Багатонасінні ягоди — чорні, зібрані в поникли кетяги. Висота куща 60—130 см. Цвіте в травні, плоди достигають у липні — серпні. В дикому стані росте в карпатських і прикарпатських лісах, на Поліссі, зрідка в Степу, широко культивується в садах.

З лікувальною метою вживають листки і ягоди смородини. Листки настоюють на воді. 1 столову ложку листків напарюють в $2^1/_2$ склянки окропу, настоюють кілька годин і вживають по півсклянки 4—5 разів на день. Такий настій застосовують при каменях сечового міхура і затримці сечі. Оскільки настій цей звільняє організм від надміру сечової кислоти, він є добрим засобом проти ревматизму і подагри. Листки смородини стимулюють функцію кори надниркових залоз і тому водним настоєм листків лікують аддісонову хворобу та недокрів'я. При простудних захворюваннях він діє як потогінний, протизапальний, протиспазматичний (при кашлі) засіб, у тому числі й у дітей, хворих на коклюш, і особливо як протискрофульозний засіб. Дітям, хворим на скрофульоз, діатез, дають пити відвар сухих листків смородини і купають їх у відварі гіллячок з листками. В листках смородини містяться фітонциди, і тому їх вживають при квашенні огірків. Вони запобігають псуванню овочів та зберігають їх вітамінну цінність. У ягодах містяться цукор, органічні кислоти (яблучна, цитринова, виннокам'яна, янтарна, саліцилова), пектинові і дубильні речовини, летка олія, багато аскорбінової кислоти (100—300 мг %), тіамін, рибофлавін, каротин та вітамін Р. Як потогінний, протипроносний і сечогінний засіб беруть 1 столову ложку (20 г) ягід, варять протягом 30 хв в 1 склянці води, охолоджують і вживають по 1 столовій ложці тричі на день. Як вітамінний засіб 1 столову ложку ягід настоюють на 1 склянці окропу протягом 1—2 год, підсолоджують і п'ють по півсклянки 2—3 рази на день.

Настоянка ягід на білому вині діє як легкий проносний засіб. Соком ягід і сиропом на цукрі лікують хвороби горла (зокрема усувають хрипоту), коклюш.

При виразковій хворобі шлунка, ахілії і всіляких запальних його станах, а також при хворобах кишок вживають сік ягід по 100—120 мл тричі на день (можна також пити порівну з

соком плодів шипшини) з метою регуляції їх функціональної діяльності.

Щоб зберегти на зиму аскорбінову кислоту в ягодах, треба їх розмолоти і змішати з 2 частинами цукру.

Соняшник звичайний — Helianthus annuus L. Однорічна культурно-олійна рослина з родини складноцвітих (Compositae), до 2 м заввишки. Стебло його пряме, покрите жорсткими волосками, з губчастою серцевиною. Листки чергові, великі, серцевидні, довгочерешкові, покриті жорсткими волосками. Суцвіття — великий кошик. Крайові квітки — несправжньоязичкові, безплідні, яскраво-жовті; внутрішні — дрібніші, трубчасті, гермафродитні, жовто-коричневі. Цвіте в липні — серпні. Плід — сім'янка. Походить з Мексіки. Культивується по всій території України як цінна олійна, кормова і декоративна рослина.

З лікарською метою використовують крайові квітки і молоді листки, які збирають у початковий період цвітіння, неушкоджені і без черешків. Сушать на горищі. Також збирають сухі стебла і головку.

У стеблах і головці є солантова кислота, в листках і крайових квітках багато бетаїну, холіну, каротину, кверцитрину й антоціаніну.

Коли застосовують? При малярії, бронхіальних спазмах і шлунково-кишкових кольках як спазмолітичний засіб та для посилення апетиту.

Вживають у вигляді настоянки. 1 частину крайових квіток і листків беруть на 5 частин 70% етилового спирту. П'ють 30—40 крапель (0,5—1 г) 3—4 рази на день на ложці води. Очищує шкіру від висипів і застарілих виразок. Настоянку сухого стебла на горілці (1 частина стебла на 8 частин горілки, настоюють протягом 9 діб) вживають для лікування малярії — по 3 столові ложки натщесерце протягом 3 діб.

Настій головки застосовують проти ревматичного болю суглобів і вушних хвороб. Замість настою можна вживати відвар 20 г головки соняшника у 200 мл води — по 1 столовій ложці, тричі на день.

Соняшникову олію (очищену) вживають при холециститі, холангіті, холангіогепатиті і каменях жовчного міхура, як жовчогінний засіб. Вранці (натщесерце) випивають $^1/_4$ склянки олії і лягають на правий бік. Соняшникову олію вживають також як пом'якшувальний засіб, як основу до мазей, пластирів, розтирань.

Фенхель звичайний — Foeniculum vulgare Mill. Дво- або багаторічна трав'яниста рослина з родини зонтичних (Umbelliferae). Стебло пряме, округле, голе, всередині губчасте, блакитнувато-зелене. Нижні листки черешкові з довгою піхвою, верхні — від тричі- до багатоперистих, майже сидячі. Квітки зібрані в складні зонтики. Плід голий, 5,5—7 мм завдовжки і 3—4 мм у діаметрі, коричнево-зелений або сіро-зелений з 10 поздовжніми тупими ребрами. Походить із Середземномор'я, культивують у Криму.

З лікувальною метою вживають плоди, в яких містяться летка олія (oleum Foeniculi), жирні олії, цукор, білки. У леткій олії містяться анетол (60 %), анісова кислота, анісовий альдегід, анісовий кетон та терпени — пінен, камфен, феландрен.

Коли застосовують? Як засіб, що збуджує і поліпшує апетит і травлення, виявляє спазмолітичну, вітрогінну та слабку сечогінну дію. Застосовують при атонії шлунка, метеоризмі, кашлі у дітей, при хронічному запорі з кольками, при проносі, шлункових і кишкових спазмах, як відхаркувальний засіб при бронхіті і коклюші. Збільшує виділення молока у жінок, які годують немовлят груддю, та регулює менструацію.

Готують у вигляді гарячого настою. 1 чайну ложку подрібнених плодів фенхелю (2—3 г) заливають 1 склянкою окропу, напарюють 10 хв і додають для смаку меду або цукру. Для дорослих беруть 1—1½ столової ложки плодів на 1 склянку окропу. При розладах травлення настій не підсолоджують. Застосовують чисту летку олію з медом: 2—3 краплі — для дітей і 5—10 крапель — для дорослих на 1 столову ложку меду (одноразова доза).

131. Хміль звичайний — Humulus lupulus L.* Багаторічна культурна і дикорослa дводомна рослина з родини коноплевих (Cannabinaceae). Щороку з кореневищ виростають навесні довгі (іноді до 18 м) виткі, звичайно шестигранні, порожнисті стебла, які взимку відмирають. Листки яйцевидні, три-, п'ятилопатеві, великопилчасті, шорсткі. Чоловічі квітки зеленкувато-білі, зібрані у волотисте суцвіття. Жіночі — яйцевидні шишки. Цвіте в червні — липні, шишки заготовляють у серпні — вересні.

У дикому стані росте на Поліссі, в Карпатах, Прикарпатті, в Лісостепу, зрідка в Степу, в зарослих чагарниками заплавах рік, над обривами, в долинах, на лісових галявинах. З лікарською метою вживають шишки, в яких містяться хмеледубильна і валеріанова кислоти, триметиламін, алкалоїд гумулон, гірка речовина лупулін, камедь, смола, віск, барвні речовини. Лупулін — речовина бактерицидна. Хмелеві шишки використовують у пивоварній промисловості. В його листках є речовини, які мають естрогенну активність. Хміль широко культивують у західній частині України.

Коли застосовують? Як засіб апетитний, що посилює травлення, протипроносний, глистогінний, сечогінний (заспокоює болісне подразнення міхура), болетамувальний, снотворний. Знімає спазм, послаблює статеве збудження. Вживають при нервовій перевтомі, неврастенії, зовнішньо — для росту волосся.

Застосовують у вигляді заспокійливого чаю. Вживають по 1 столовій ложці 3—4 рази на день 10—20 г настою подрібнених шишок на 200 мл окропу або по 100 мл 2 рази на день напару 1 столової ложки подрібнених шишок у 200 мл окропу.

При безсонні п'ють на ніч 1 склянку теплого напару 2 чайних ложок подрібнених шишок, взятих на 1 склянку окропу.

При надмірній статевій збудності (болісній ерекції, полюціях) вживають 3 склянки на день настою 20 г шишок на 1 л окропу. Можна замість напару вживати настоянку 1 частини шишок на 4 частинах етилового спирту — по 5—7 крапель на цукрі або воді, вранці і перед сном.

Зовнішньо застосовують для припарок як болезаспокійливий засіб при захворюваннях суглобів та забитих місцях, в мазях — для лікування болісних виразок, що довго не гояться. При випаданні волосся миють голову відваром хмелевих шишок.

Чай китайський — Thea sinensis L. Вічнозелений кущ з родини чайних (Theaceae), 60—100 см заввишки. Листки продовгувато-яйцевидні, шкірясті, з зубчиками. Квітки білі, запашні. Цвіте з серпня до пізньої осені. Листки збирають від травня по вересень. У них містяться алкалод кофеїн (2—5 %), дубильні речовини, катехіни, ферменти, вітаміни, особливо вітамін Р. Культивують на Закарпатті (урочище «Червона гора», неподалік від Мукачева).

Танін чаю поглинає радіоактивний стронцій-90, поки він не проник у кістковий мозок.

Коли застосовують? Як засіб сечогінний, збудний і тонізуючий. Зменшує головний біль, підвищує артеріальний тиск, зменшує розумову і фізичну втому.

Споживання чаю як стимулятора центральної нервової системи зростає. Шалений розвиток техніки, надто швидкий ріст великих міст і внаслідок цього непристосованість людини до умов існування порушили біологічну рівновагу природи і призводять до психічної депресії, не раз зі стушованими, нетиповими її проявами: безсонням, мігренню, болем у ділянці серця, шкірними алергозами, статевими, шлунковими і кишковими розладами. Хімічна промисловість випускає нові й нові препарати (адаптогени), ефективні при тривалому вживанні, проте не байдужі для здоров'я людини.

Женьшень, аралія маньчжурська, елеутерокок колючий, левзея софлоровидна не ростуть у дикому стані в Україні, але в Карпатах зустрічається золотий корінь (Rhodiola rosea L.*) з родини товстолистих (Crassulaceae), настоянка якого на 40 % етиловому спирті у співвідношенні 1:1 (п'ють по 10 крапель тричі на день курсами; не рекомендується вживати на ніч) підвищує працездатність при фізичній і розумовій перевтомі, при зниженні тонусу нервової системи, при загальному ослабленні після виснажливих хвороб. Настоянка золотого кореня поліпшує пам'ять і сприяє зосередженості уваги. Зміни показників артеріального тиску внаслідок вживання золотого кореня не помічено, кількість гемоглобіну й еритроцитів збільшується.

132. Ясен звичайний — Fraxinus excelsior L.* Дерево 15—40 м заввишки з родини маслинових (Oleaceae). Росте по всій території України. Для лікувальної мети використовують кору, в якій містяться глікозиди оксимарин, фраксин і дубильні речовини. Збирають її навесні.

Коли застосовують? Як засіб проносний, глистогінний, потогінний, протималярійний, при ревматизмі, артриті (див. *Верба біла*). Свіжий сік з листя закапують у вухо, свіжу кору прикладають до ран.

Застосовують у вигляді відвару. 2 столові ложки подрібненої кори варять в 1 склянці води і вживають по 1 столовій ложці тричі на день.

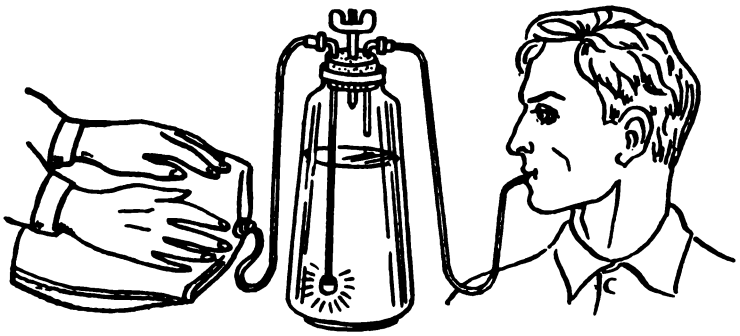
При ниркових каменях варять 50 г кори ясена у півлітра води, кип'ятять 5—7 хв і п'ють по півсклянки тричі на день.

ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Для лікування хронічних хвороб не досить підшукати відповідну цілющу рослину чи суміш кількох рослин. Треба ще підібрати раціональне харчування, яке було б доповненням до цього лікування. Одноманітне і вже тим самим недостатнє харчування само по собі може спричинювати різні захворювання, тому в організм людини, яка рухається, працює, повинно надходити з їжею 2—2,5 л води на добу, 75—110 г жирів (третя частина тваринного походження), 450—700 г вуглеводів (залежно від витрати енергії, що становить від 3000 до 5000 калорій на добу), 100—160 г білків (при витраті енергії понад 4500 калорій, як це буває в кліматичних умовах Далекої Півночі, в умовах праці у гарячих цехах і при захворюваннях з високою температурою), з яких близько третини мають бути тваринного походження, бо за своїм амінокислотним складом вони ближчі до білків людського організму і засвоюються краще — на 96—98%, — в той час як рослинні білки, наприклад житнього хліба, пшона, — всього на 60—65%, та інші незамінні речовини. Їжа повинна містити всі речовини, які входять до складу організму людини. Голод і ситість виникають з рівня обміну речовин. Тож у різні періоди нашого життя ми стараємось підібрати

---

[1] До лікувального харчування належить також вживання так званої кисневої пінки. Основний складник цієї пінки — кисень. В одній склянці міститься його майже 1 л. Відомо, що достатнє постачання організму людини киснем забезпечує правильну працю всіх його органів, а нестача його призводить до таких хронічних хвороб, як емфізема легень, пневмосклероз, серцеві хвороби, гіпертонічна хвороба, цукровий діабет, гастрит. Подають кисень з різними харчовими продуктами, які вбирають його, мов губка, й досить довго затримують у собі (кисневе депо). Білок курячих яєць (1—2) збивають з холодним відваром плодів шипшини (50 г плодів на 1 л води) чи настоєм або відваром будь-якої лікарської рослини чи їхньої суміші. Якщо додати туди ще 100—150 мл солодкої суміші вітамінних сиропів (з ягід суниць, малини, смородини, вишень тощо) чи дві ложки меду (тільки не при цукровому діабеті — тоді на 1 л відвару плодів шипшини додають лише 2 г аскорбінової кислоти) і через довшу трубочку приладу Боброва (схема), що закінчується розпилювачем, через усю цю суміш пропустити кисень з кисневої подушки (або з балона з редуктором) під тиском близько півтори атмосфери, то утвориться в цьому приладі смачна пінка, яку п'ють протягом 1—5 хв через коротшу трубочку приладу або їдять ложечкою з підставленої склянки в дозі 2—3 склянок на день, за півтори години до їди. Курс лікування триває 3—4 тиж (після одномісячної перерви курс можна повторити). Вже після перших днів вживання кисневої пінки у хворих нормалізується сон, при гіпертонічній хворобі знижується артеріальний тиск крові, поліпшується робота шлунка і печінки, підвищується тонус усього організму. Дітям рекомендують кисневу пінку при глистяній інвазії. Не рекомендують її людям повним.



Апарат Боброва. Рекомендується для приготування кисневої пінки

собі таку дієту, яка нам найбільш приємна і корисна, і тому наші смаки постійно змінюються. Ми, не раз інстинктивно, підбираємо собі раціон не лише для покриття енергетичних затрат, але і для постачання необхідних організмові будівельних матеріалів.

Наука про харчування грунтується на поєднанні в раціоні тваринної і рослинної їжі відповідно до потреб організму.

---

[1] В організм людини з їжею надходить багато синтетичних хімічних речовин, які в допустимих дозах, можливо, й нешкідливі, проте у поєднанні з іншими наявними в ньому нерідко утворюють нові сполуки, що, цілком ймовірно, не байдужі для здоров'я. Може бути, синергетична дія цих сполук є причиною багатьох хвороб у високорозвинених країнах. Це стосується деякою мірою консервантів, барвників тощо, використовуваних для надання консервам та іншим харчовим продуктам принадності і доброго смаку.

Людина вживає з їжею і явно шкідливі речовини, хоч і в незначній кількості. Так, при консервуванні м'яса, щоб надати йому рожевого кольору, апетитного вигляду, до нього додають селітру. М'ясо риб містить амінові сполуки. Якщо людина вживає ці два продукти разом, амінові кислоти, реагуючи з селітрою, утворюють, на думку багатьох авторів, ракотворні речовини. В китайських і японських їдальнях для здобрення страв до них додають динатріуміонізат та натрію глютамат. Споживання їх з їжею тривалий час у деяких осіб зумовлює біль у грудях, задишку, що може призвести до раптової втрати свідомості (зомління). Згодовування забійній худобі корму з домішкою в невеликих дозах антибіотиків з метою збільшення їхньої маси може спричинити виникнення бактерійних штамів, несприйнятливих до цих антибіотиків, а отже, позбавити змоги лікуватися ними споживачів м'яса таких тварин, наприклад у разі захворювання на ангіну. Городина, оброблена хімікатами, часто містить селітру і 3,4-бензпірен — речовину, яку тепер вважають ракотворною. Остання є в тютюновому димі, а також в рослинній олії. До речі, ще не встановлено, чи 3,4-бензпірен в

Оптимальним вважається таке харчування, яке компенсує всі затрати організму, а у дитини, крім того, забезпечує потреби росту.

Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я, активізації трудової діяльності, продовженню життя[1].

При вживанні лише хліба, рису, м'яса, сиру, яєць, масла, сала в організмі нагромаджуються шкідливі речовини, для нейтралізації яких конче потрібні городина і фрукти, які діють головним чином завдяки вмісту в них вітамінів, органічних кислот, мінеральних солей і мікро- та ультрамікроелементів.

Нестача вітамінів, що є в городині і фруктах (у поєднанні з іншими біологічно активними речовинами рослин вони діють більш ефективно, ніж синтетичні вітамінні препарати), порушує правильну роботу організму, призводить до слабкості, втрати апетиту і часто спричинює тяжкі захворювання (куряча сліпота, бері-бері, пелагра, цинга, рахіт). Якщо їх не ввести своєчасно до харчового раціону, то людина перебуватиме в хворобливому стані, який може тривати місяці і навіть роки. Вітаміни, органічні кислоти, мінеральні солі, мікро- й ультрамікроелементи, нарівні з іншими складниками харчових продуктів, є обов'язковими і незамінними в раціоні. Вони беруть активну участь у процесі засвоєння організмом інших харчових речовин, сприяють опірності організму несприятливим впливам, підвищують працездатність людини.

Вітамінів відомо понад 30. 20 з них треба вводити з їжею, решту синтезує організм сам. Порушення синтезу їх або всмоктування може бути внаслідок зловживання алкоголем, куріння тютюну, під впливом сульфаніламідів і декотрих антибіотиків, при шлунково-кишкових захворюваннях (пронос, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки), хворобах печінки, інфекційних хворобах, різних отруєннях, при надмірному видаленні вітамінів з калом або сечею у разі захворювання нирок і сечового міхура та при ураженні нервової системи. Без вітамінів

рослинах утворюється природним шляхом, чи внаслідок обприскування їх хімікатами, наприклад дустом.

У питній воді є хлор, фенол і кадмій — складник фарб, якими покривають водогінні труби. Кадмій міститься також у деяких сортах сичужних сирів. Доведено, що він накопичується в організмі поступово, протягом 20 років і внаслідок цього розвивається зневапнення кісток (у Японії цю хворобу називають ітаї-ітаї — це болить, це болить). При цьому хворий лежить нерухомо в ліжку й чекає неминучої смерті, яка настає в страшенних муках. Нагромадження кадмію в організмі призводить також до підвищення артеріального тиску, безплідності і грипоподібних захворювань. Внаслідок тривалого вживання компотів, підсолоджених (з метою запобігання ожирінню) замінником цукру — синтетичним цикламатом, — в США збільшилась захворюваність на рак сечового міхура. Там же було виявлено в деяких рибних консервах ртуть.

Без застосування хімікатів сучасний світ не може обійтися. Припинення використання, наприклад, інсектицидів зменшило б вміст шкідливих речовин у продуктах харчування, але й зменшило б їхню кількість.

Отже, вимоги сучасної людини слід задовольняти так, щоб це не вело до самознищення (див. *Інсектицидні засоби).*

неможливий синтез ферментів, яких налічують майже 700. Ферменти здатні при невисокій температурі (35—40 °С) помітно активізувати складні й численні процеси розщеплення речовин на складові частини і з них заново синтезувати інші речовини. При нестачі вітамінів такі реакції припиняються і обмін речовин розладнується.

Найважливіші вітаміни — це ретинол, аскорбінова кислота, вітаміни групи В, а для дітей альфа-кальциферол.

Ретинол (вітамін А, аксерофтол) має особливе значення для збереження зору, розвитку ростучого організму та правильного функціонування статевого апарата, посилює діяльність багатьох залоз внутрішньої секреції. Нестача його в їжі призводить до рогового переродження епітеліальної тканини, сухості шкіри, злущування її, зниження опірності організму інфекціям, головним чином простудним захворюванням, і до порушення нормальної гостроти зору (куряча сліпота) та до відкладання каменів у жовчнім міхурі, в нирках і в сечовім міхурі. Багато його в жирі і печінці риб, у м'ясі морських риб, печінці великої рогатої худоби, в ікрі, яєчному жовтку, молоці (особливо влітку), маслі, сметані, жирному сирові, а також у картоплі, капусті, огірках, городній цибулі, моркві, червоному солодкому перці, зелені петрушки, в листках кропиви, лопуха, подорожника, щавлі, шпинаті, абрикосах та інших ягодах, особливо тих, які забарвлені в червоний і зелений кольори. В них є каротин (провітамін А), з якого в печінці утворюється ретинол. Потреба в цьому вітаміні — 1 мг на добу, а в каротині — 3 мг. Для людей, робота яких пов'язана з напруженням зору (шофери, льотчики, поліграфісти та ін.), а також для підлітків кількість ретинолу треба подвоїти. Каротин засвоюється організмом тільки разом з жирами (наприклад, моркву обов'язково слід тушкувати в маслі). При гіпервітамінозі А — отруєнні надміром ретинолу — з'являються запаморочення, сонливість, задишка, кишкові розлади, біль внизу живота, світлобоязнь, судоми.

Вітамінами групи В забезпечує організм різноманітна їжа, до того ж вони мало руйнуються при високій температурі, особливо в кислому середовищі. Найбільше їх є в м'ясі (особливо свинині), печінці, маслі, хлібі простого помелу, гречаних, вівсяних, перлових крупах, пшоні, горосі, квасолі, спаржі, шпинаті, картоплі, цвітній капусті. Мало їх у городній капусті, моркві, огірках, помідорах, петрушці, редисці, гарбузах, кавунах, динях.

Тіамін (вітамін B_1) потрібний для засвоєння вуглеводів і жирів, нормальної праці серця, шлунка, кишок. Він оберігає нервову систему від виснаження. Його відсутність в раціоні призводить до швидкої розумової і фізичної втоми, втрати апетиту і, врешті, до хвороби бері-бері (поліневриту) з кінцевими явищами судом і паралічу, які спричинюють смерть. На добу людині потрібно 2—4 мг тіаміну. Він не відкладається в організмі про запас. Рекомендують вживати дріжджові напої, хлібний квас як джерело тіаміну.

Важливе значення в харчуванні має *рибофлавін (вітамін B_2)*. Він потрібний для нормальної праці нервової системи. Його нестача в їжі зумовлює швидке стомлення зору, почервоніння й паління в очах, сльозотечу, зниження гостроти зору (може навіть настати помутніння рогівки — більмо), запалення слизової

оболонки рота (з заїдами — тріщинами в куточках губ), сухість у носі. Вітамін цей особливо корисний людям похилого віку, бо запобігає розвиткові катаракти. Потреба у рибофлавіні дещо вища — 2,5—3,5 мг на добу. Вона має бути ще вищою для працюючих у гарячих цехах, при напруженій розумовій і нервовій діяльності при надмірному напруженні зору. Багато рибофлавіну є в свіжому молоці, ще більше в кислому, бо молочні бактерії його синтезують. Є він також у квашеній городині, в настої чайного гриба, в пивних дріжджах.

Нестача в харчовому раціоні *пантотенової кислоти (вітамін B_3)* зумовлює змертвіння тканин надниркових залоз, запалення шкіри, рогівки очей, втрату апетиту, розлад орієнтування в навколишній обстановці, виразкову хворобу шлунка і кишок, ураження серця і нирок, випадіння волосся, розлад нервової системи (неврити, паралічі). Джерелом пантотенової кислоти є печінка, свіжі дріжджі і яєчний жовток. Потреба у ній становить 100 мг на добу.

Проти пелагри (по-італійськи — «шершавої шкіри») допомагає *нікотинова кислота (вітамін РР або B_5)*, яка сприяє правильному перебігу окисних процесів в організмі людини, цей вітамін потрібен особливо жінкам, які годують немовлят груддю. Активність вітаміну збільшується при наявності в раціоні тіаміну та рибофлавіну. При нестачі нікотинової кислоти (потреба в ній дорівнює 15—20 мг на добу) з'являються дерматити, ураження слизової оболонки рота, кишок з тривалим проносом, ураження різних ділянок шкіри під впливом сонячних променів, ураження дрібних кровоносних судин, розлади діяльності центральної нервової системи (божевілля). Багато цього вітаміну в гречці, пшениці, житі, кукурудзі, ячмені, моркві, картоплі, цибулі, капусті, помідорах, яблуках.

Піридоксин (вітамін B_6) стимулює білковий та жировий обмін, регулює засвоєння міді і заліза. Корисний при токсикозах вагітності (блювання, судоми). Потрібно його 2—3 мг на добу. Міститься він у злаках, горосі, бобах та в зелених частинах рослин, подібно до фолієвої кислоти — вітаміну Вс (фоліум латинською мовою — листок), яка має відношення до кісткового мозку і сприяє творенню еритроцитів та гемоглобіну в них, лейкоцитів і тромбоцитів крові. Потреба організму в фолієвій кислоті становить 1—3 мг на добу.

У *ціанокабаламіні (вітаміні B_{12})*, як протианемічному засобі, що його знаходимо в продуктах тваринного походження — м'ясі, печінці, нирках, а з рослин — в ісландському моху, є кобальт, який стимулює функцію кровотворних органів. Лікує цей вітамін також невралгії і травматичні ушкодження нервів.

Параамінобензойна кислота та інозит теж належать до групи вітаміну В. Через недостатність параамінобензойної кислоти в їжі зникає барвник волосся у тварин і людей. Вітамін міститься в шкірі, під дією сонячних променів сприяє утворенню загару. Головне джерело параамінобензойної кислоти — печінка і дріжджі. Відсутність інозиту зумовлює припинення росту і випадання шерсті у тварин. Міститься він у нирках, печінці, м'язах.

Для людей похилого віку дуже корисний *кальцію пангамат (вітамін B_{15})*. Цей вітамін вживають для лікування серцево-судинних захворювань (атеросклерозу з коронаросклерозом і

гострою та хронічною недостатністю коронарного кровообігу, облітеруючого атеросклерозу нижніх кінцівок, склерозу мозкових судин), емфіземи легень, пневмосклерозу з явищами серцево-легеневої недостатності, хронічного гепатиту, цирозу у початковій стадії, хронічної алкогольної інтоксикації, алкоголізму, шкірно-венеричних захворювань (аортитів, табетичної атрофії зорового нерва, свербляч их дерматозів). Кальцію пангамат є антагоністом кортикостероїдів і сульфаніламідів. Добова його доза дорівнює 100—300 мг. Курс — 20—40 діб.

Серед вітамінів групи В становить інтерес *біотин.* Нестача його розвивається в людей, які випивають багато сирих яєць. Захворювання характеризується проявами втоми, втратою апетиту, блідістю шкірних покривів, сухістю шкіри, яка лущиться. При цьому випадає волосся, стають ламкими нігті, з'являються біль у м'язах, зміни на слизовій оболонці язика (атрофія бородавок), недокрів'я. Тоді треба вживати на добу до 150 мг цього вітаміну.

Проте одним з найважливіших вітамінів є *аскорбінова кислота.* Наявність її в організмі сприяє одужанню від пневмонії, коклюшу, дифтерії, туберкульозу, прискорює загоєння ран, зростання кісткових переломів. При нестачі цього вітаміну в харчовому раціоні знижується опірність організму, підвищується проникність і ламкість стінок дрібних кровоносних судин, порушується обмін речовин; він стимулює кровотворення, бере участь у синтезі білків. Без аскорбінової кислоти не утворюється колаген, неможливий синтез білків мозку, людина захворює на цингу. Вітамін розкладається в кислому середовищі, при високій температурі (кип'ятіння), при наявності окисних ферментів (сушінні рослин), іонів заліза і міді (тому не слід варити страв у металевому посуді), також при повторному заморожуванні. Добова потреба людини в аскорбіновій кислоті 50—100 мг, вона вища для людей, що працюють у гарячих цехах, спортсменів, людей, зайнятих важкою розумовою та фізичною працею, для вагітних жінок. Багато аскорбінової кислоти в плодах шипшини та смородини (400—1500 мг %), у щавлі (45 мг %), кропі (150 мг %), зелені петрушки (150—200 мг %), селері (150 мг %), пір'ї цибулі (24 мг %), шпинаті (50—60 мг %), брукві (36 мг %), городній капусті (30 мг %), в червоноголовій і брюссельській капусті (100 мг %). Літнім людям треба більше споживати аскорбінової кислоти, оскільки вона запобігає атеросклерозу.

Кальциферол (вітамін D) — протирахітичний засіб, необхідний для нормального обміну кальцію і фосфору, для розвитку і росту кісткової тканини в молодому організмі, зокрема зубів. Цей вітамін запобігає виникненню рахіту. Він утворюється в організмі людини при опроміненні шкіри ультрафіолетовими променями сонця (взимку кварцевою лампою) з речовини ергостерину. Є кальциферол у вершковому маслі, риб'ячому жирі, в яйцях, свіжій зелені. Бажано споживати печінку тріски, вітамінізований риб'ячий жир, але за призначенням лікаря, бо передозування призводить до неприємних проявів: втрати апетиту, почуття втоми, запору, нудоти, блювання, ослаблення м'язів, головного болю, посилення сечовиділення.

Токоферол (вітамін Е), який міститься в зелених частинах городини, зародках пшениці, в кукурудзяній, соєвій та бавовниковій олії, сприяє дозріванню статевих клітин (спермато-

зоїдів) і збереженню вагітності, підтримує нормальну діяльність нервово-м'язової системи, сприяє травленню жирів, розширює коронарні судини серця, і тому його рекомендують вживати при гіпертонічній хворобі, коронарному склерозі з приступами стенокардії. Діє фібринолітично, як антикоагулянт, ефективний при ендартеріїті, тромбофлебіті, при колагенозі, міокардиті. Знижує рівень холестерину в крові.

Ненасичені кислоти льняної та кукурудзяної олій мають велике значення для обміну ліпоїдів в організмі. Їх і споріднені з ними ненасичені кислоти об'єднують умовно під спільною назвою вітаміну F, який протидіє відкладанню холестерину в тканинах і сприяє його виведенню з організму.

Філохінон (вітамін К) прискорює зсідання крові при кровотечі, сприяє швидкому загоєнню ран. Відсутність чи нестача його призводить до кровотечі при незначних подряпинах чи пораненнях. Філохінону багато в зелених частинах рослин, у шпинаті, в городній і цвітній капусті, в помідорах, кропиві, в морквяній гичці, ягодах горобини, в гірчаку перцевім, грициках, деревію.

Третім вітаміном, крім аскорбінової кислоти і вітаміну К, нестача якого зумовлює кровотечу, є *вітамін Р (цитрин)*, який ущільнює стінки дрібних судин і зменшує проникність їх, посилює дію аскорбінової кислоти. Багато його в зелених листках чайного куща, посівної гречки і в квітках та бобах софори японської, в червоному перці, в плодах смородини, шипшини, чорноплодої горобини, в помідорах, помаранчах. Наявність у харчових продуктах Р-активних сполук у поєднанні з аскорбіновою кислотою здатна ліквідувати цингу, нормалізувати підвищений артеріальний тиск, підтримати еластичність і нормальну проникність кровоносних судин і капілярів.

Органічні кислоти, такі, як яблучна (в яблуках, ягодах горобини, терну, барбарису), цитринова (в цитринах, помаранчах, мандаринах, у журавлині та інших ягодах), виннокам'яна (у винограді, червоних порічках, агрусі, суницях, абрикосах, сливах), бензойна, яка діє антисептично (в брусниці і журавлині), саліцилова (в малині, суницях, ожині та вишнях), мурашина (в малині), не лише надають приємного кислого смаку плодам і різним частинам рослини, але збуджують також секрецію підшлункової залози і стимулюють діяльність кишок, посилюють перистальтику їх і нормалізують мікрофлору.

Нормальну життєдіяльність людського організму забезпечують також, поряд з вітамінами й органічними кислотами, наявні в складі тканин і рідин тіла людини мінеральні солі: натрію, калію, кальцію, магнію, фосфору, сірки, заліза та ін. Майже всі вони потрапляють в організм з тваринною і особливо рослинною їжею. Значне місце серед мінеральних солей посідає натрію хлорид. В організмі його зберігається майже 300 г, за рік людина з'їдає 5,5 кг. Ця натрієва сіль підтримує нормальну кількість рідини в крові, впливає на сечовиділення, на утворення соляної кислоти в шлунку, на діяльність нервової системи, кровообіг. Надмірне вживання солі порушує діяльність серця, нирок, кишок, погіршує склад крові і тканин, призводить до набряків (затримання води в організмі). Вважають, що надмірне вживання солі сприяє розвиткові гіпертонічної хвороби. Хворим на

гіпертонічну хворобу, з серцево-судинною недостатністю, захворюваннями нирок треба обмежити споживання солі до 7 г на добу (при ниркових набряках, набряках вагітних).

Солі калію регулюють вміст води в організмі й виділення натрію хлориду. Вони входять до складу буферних систем крові, беруть участь у процесах передачі нервового збудження і в утворенні ацетилхоліну. Тим-то вони дуже важливі для підтримання діяльності серцево-судинної системи. Ці властивості калієвих солей повинні враховувати люди з хворобами серця, нирок та хворі на гіпертонічну хворобу. Ім рекомендується вживання овочів, особливо картоплі, огірків, капусти, зеленого гороху, квасолі, редьки, редиски, кураги, ізюму, яблук, абрикос, смородини, листя петрушки та баштанних — кавунів, динь, кабачків, баклажанів. Вживання цих продуктів та ще молока сприяє підлужнюванню тканин (алкалозу), в той час як вживання продуктів тваринного походження, яєць, рису, груш, слив, брусниці сприяє їх підкисленню (ацидозу), що враховують у хірургії для посилення загальних захисних сил організму при загоєнні ран і гнояків, опіків.

Солі кальцію, фосфору і магнію також дуже потрібні організмові. У тілі людини третину маси становлять кістки, які на дві третини складаються з мінеральних солей. Кістки і зуби майже цілком побудовані з солей кальцію, фосфору і магнію. Звідси видно, яке важливе значення мають ці солі в харчуванні людини, особливо в раціоні дітей, підлітків, матерів з немовлятами та вагітних жінок. Дуже важливі для обміну речовин солі кальцію містяться в свіжому молоці, в молочнокислих продуктах, в яєчному жовтку, в капусті, салаті, зелені петрушки, в цибулі, горосі, ягодах терну, абрикосах. Солі кальцію є в усіх клітинах тіла. Кальцій підтримує нормальний стан нервово-м'язової системи.

Солі фосфору в значній кількості входять до складу нервової тканини і потрібні для нормальної діяльності нервової системи. Потреба у фосфорі вдвічі більша, ніж у солях кальцію. Фосфор є майже у всіх харчових продуктах тваринного і рослинного походження. Багато його в м'ясі, мозку, печінці, рибі, яйцях, молоці, в горіхах, хлібі, крупах, капусті, моркві, буряках, абрикосах, персиках, ізюмі, сушених сливах, ягодах шовковиці, зеленому горосі, зелені кропу. Солі фосфору входять до складу білків і жирів організму, беруть участь у засвоєнні їжі в кишках та в обміні речовин, підтримують кислотно-лужну рівновагу в організмі.

Нормалізують серцево-судинну діяльність та беруть участь у будові кісток солі магнію. Особливо важливі вони для людей похилого віку, оскільки сприяють виведенню з організму зайвого холестерину. Містяться солі магнію в борошні грубого помелу, в гречаних і ячмінних крупах, у морській рибі, щавлі, зелені петрушки, зеленому горосі, ізюмі, сушених абрикосах.

Сприяють пружності сухожилля, нормальній роботі легень, печінки, серця, нирок, селезінки солі сірки, яких багато в часнику, гірчиці, хроні, редьці, редисці. Нестача їх у харчовому раціоні призводить до розслаблення сухожилля, опущення внутрішніх органів, набряків вен, виникнення лишаїв на тілі, нервозності, випадання волосся.

Велике значення для кровотворення мають солі заліза та міді. В продуктах харчування вони містяться у дуже малій

кількості і належать до так званих мікроелементів, які входять до складу плазми крові, ферментів і гормонів, деяких вітамінів. Нараховують їх понад 50[1] і відіграють вони важливу роль у прискоренні процесів, що відбуваються в організмі. Надходять туди ці речовини переважно з рослинною їжею, лікарськими рослинами. Жодний біохімічний та фізіологічний процес в організмі не здійснюється без участі мікроелементів, які зумовлюють високу біологічну активність тканин, проте надмірне нагромадження мікроелементів в організмі призводить до його старіння.

Мікроелемент залізо, якого багато в яблуках, грушах, персиках, абрикосах, терні, ізюмі, сливах, ягодах лісових суниць, айві, листі петрушки, хроні, а також у листках кропиви, в коренях кінського щавлю, завдяки вмісту в рослинах аскорбінової кислоти засвоюється організмом краще, ніж органічне залізо

---

[1] Багатим джерелом мікроелементів є бджолиний мед. Він має потенціальну лужність і сприяє підтриманню кислотно-лужної рівноваги в організмі, яка звичайно порушується при нагромадженні у ньому вільних кислот внаслідок харчування м'ясом, рибою, яйцями, жирами, крупами, горіхами. В меді є солі натрію, калію, кальцію, магнію, мікроелементи, ферменти, білки, ретинол, фолієва кислота, тіамін, рибофлавін, пантотенова кислота, нікотинова кислота, піридоксин, вітаміни, аскорбінова кислота, кальциферол, філохінон, вуглеводи (36 % глюкози і 39 % левульози). Мед має також фітонцидні властивості. Лікувальна доза меду становить 100—200 г на добу (вживають за 3 рази: вранці — 30—60 г, в обід — 40—80 г, ввечері — 30—40 г). Вживають мед за 1,5—2 год до їди або через 3 год після їди. Курс лікування — 2 міс. Склянка 10—15 % водного розчину меду на ніч забезпечує спокійний сон, усуває дратливість, головний біль, загальну слабість, підвищує тонус.

Медом можна лікувати простудні захворювання (вживати 100 г меду з соком 0,5—1 цитрин або суміш меду з соком хрону в співвідношенні 1:1 у поєднанні з постільним режимом на 2—3 доби; мед спричинює потіння); туберкульоз легень (100—150 г меду на день з пелюстками садової троянди або соком моркви чи ріпи, з соком алое та внутрішнім жиром тварин (див. *Алое*) — по 1 столовій ложці суміші, двічі на день, вранці й увечері, на 1 склянку гарячого молока); серцеві захворювання (міокардит, кардіосклероз, стенокардія — протягом 1—2 міс, по 50—140 г; в середньому по 70 г на добу); гастрити, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки (5 % гарячий водний розчин меду за 1,5—2 год до їди понижує кислотність шлункового соку, холодний же водний розчин безпосередньо перед їдою підвищує її, подразнюючи кишки й затримуючи вміст шлунка). Добрі наслідки від лікування медом спостерігаються також при недокрів'ї, хронічному гепатиті, холециститі, холелітіазі, ексудативному діатезі у дітей.

Рекомендують 3 % медову мазь при опіках рогівки та при її помутнінні (більмі); з риб'ячим жиром (2:8 меду) — при лікуванні ран, які погано гояться; при озені (10 інгаляцій 10 % водним розчином меду, по 5 хв на процедуру). В косметиці вживають мед для 20-хвилинних масок (див. *Ромашка лікарська*) на суху шкіру обличчя у вигляді медової мазі на ваті (30 г борошна, 20 г води і 50 г чистого меду); при зморшках на 15—20 хв наносять тонким шаром на шкіру обличчя мазь, стоплену на водяній бані без кипіння, такого складу: по 30 г білого воску, меду, соку цибулі й соку цибулин білої лілеї. На фурункули, карбункули роблять припарки з листків гіркого полину і кладуть мазь з товчених головок часнику, квасолі, меду, оцту й дрібки солі. Мазь заспокоює біль та прискорює визрівання нарівів.

лікарських препаратів, і є складником багатьох ферментів та бере участь у різних хімічних перетвореннях в клітинах, а головне — входить до складу гемоглобіну і тим самим стає необхідним у процесі обміну кисню між тканинами і атмосферою.

Мікроелемент мідь є в печінці й кістковому мозку, разом з кобальтом і марганцем міститься в гіпофізі; бере участь в обміні речовин, тканинному диханні, в мікродозах запобігає епілепсії і шизофренії. Різноманітне харчування забезпечує потребу організму в цих мікроелементах. Мікроелемент мідь є в різних ягодах, насінні, в бобових, злаках, салаті, зелені петрушки, в яблуках, сливах, айві, листках кропиви, хроні, грушах, персиках, терні. Тому в харчовий раціон дітей, особливо при недокрів'ї, треба включати продукти, багаті на залізо й мідь.

Горох, буряки, червоні порічки, полуниці треба включати в дитяче харчування та в раціон працівників деяких хімічних підприємств через те, що в них міститься мікроелемент кобальт, який відіграє важливу роль у кровотворенні і входить до складу ціанокобаламіну і гормону підшлункової залози — інсуліну. Залізо, кобальт, нікель (в гнилицях диких груш), хром і миш'як (в кропиві) беруть активну участь у процесах кровотворення, однак надмірність хрому сприяє злоякісному новотворенню, тому не треба споживати надмірну кількість щавлю, деякі салати, гриби тощо. Нестача ж хрому в раціоні веде до виникнення цукрового діабету. Надмір мікроелементу кадмію призводить до розвитку гіпертонічної хвороби, а від мікроелементу цирконію (його багато в помідорах), який сприяє росту й розвитку тканин, людина набирає ваги.

Ванадій (у головках часнику) регулює окисно-відновні процеси в м'язах серця та інших органів, проте в великій кількості він отруйний.

Марганець позитивно впливає на засвоєння аскорбінової кислоти, посилює інтенсивність білкового обміну, запобігає атеросклерозу та інфекційній жовтяниці. Нестача марганцю в раціоні харчування призводить до тяжкого захворювання капілярів. Він міститься у суницях, полуницях, динях, кавунах.

Маточкове молочко, яким бджоли годують личинок та свою матку, містить білки, мінеральні солі, тіамін, рибофлавін, піридоксин та багато аскорбінової кислоти, ферменти, антибіотики — є біогенним стимулятором, пожвавлює обмін речовин, спричинює регенерацію тканин, запобігає недокрів'ю, посилює апетит, зменшує дратливість, нормалізує сон, має противірусні властивості (в тому числі і проти грипу), посилює статеву активність. Зміцнює корені волосся на голові. Рекомендують при захворюваннях серцево-судинної системи, травного каналу та порушенні обміну речовин, при туберкульозі, паркінсонізмі, аменореї, недокрів'ї після великих втрат крові, гангрені. Готують так. Вміст десятьох, ще не засклеплених маточників, викинувши личинку матки, ретельно змішують з 100 г зацукрованого меду. Свіжоприготовану суміш зберігають при температурі 5—8 °С в посудині з темного скла. Вживають по пів чайної ложки за півтори години до їди, тричі на день (добре перед тим прополоскавши рот), протягом 10 днів. Через 2—3 міс курс лікування треба повторити. Більше ніж 2 курси не рекомендують.

Потреба організму в мікроелементах, які є в його клітинах (йод — у щитовидній залозі та цинк — у підшлунковій залозі, гіпофізі й статевих залозах), незначна, проте відсутність, наприклад, йоду в харчуванні призводить до порушення роботи щитовидної залози і розвитку ендемічного зоба. На йод багаті такі продукти харчування: морська риба (тріска, камбала, окунь), кальмари, краби, креветки, морська капуста, ісландський мох, нетреба. Ці продукти конче необхідно включати в харчовий раціон людей похилого віку з метою запобігання і лікування атеросклерозу. Достатня кількість мікроелементу літію у питній воді знижує смертність від атеросклерозу та запобігає його наслідкам, розвитку гіпертонічної хвороби, цукрового діабету і легких маніакальних проявів.

Йод і молібден (в капусті і моркві), крім того, регулюють функції підшлункової та щитовидної залоз, статевих залоз і сірої речовини кори великого мозку, стримують ріст злоякісних новоутворень. Наслідком тривалої нестачі в організмі мікроелементу цинку (його багато в листках берези) може бути карликовий зріст.

Ультрамікроелемент золото міститься в основному в зернах кукурудзи. Він зменшує біль при ревматоїдному артриті. Тому вживання кукурудзи при захворюванні нирок, радикуліті, ревматизмі дуже корисне.

Мікроелемент срібло, якого найбільше в зелених огірках, діє в організмі антисептично.

Отже, маючи в своєму розпорядженні такі дані про склад харчових продуктів, людина може певною мірою керувати станом свого здоров'я, забезпечувати надходження потрібних елементів, які нададуть їй бадьорості, сили, активної працездатності, звичайно, при дотриманні певного режиму харчування. Діяльність травних органів у хворої людини найчастіше буває порушена. При цьому значення дотримання раціональної дієти надзвичайно велике. Бувають хвороби, спричинені нестачею в організмі певних речовин або їх надміром. Особливо при захворюваннях травного каналу (при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастриті, коліті); при хворобах печінки і жовчних шляхів; хворобах обміну речовин (цукровому діабеті); подагрі; зрештою, при хворобах серцево-судинної системи (гіпертонічній, недостатності клапанів тощо) потрібна відповідна дієта, яка призначається за умовним номером.

Дієта № 1. При гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку призначають малосолону їжу, що готується на парі. Подають її у розвареному або розтертому вигляді, щоб уникнути жування і запобігти зайвому виділенню шлункового соку. З цієї дієти вилучено м'ясні, рибні і грибні бульйони, підливи, відвари городніх рослин (особливо капусти), гострі, кислі страви і продукти, прянощі (хрін, солоні огірки, цибулю, часник, петрушку), горілку, вино, пиво, смажені страви, сирі овочі і фрукти, хліб грубого помелу, здобу, млинці. Не можна курити. Замість молока рекомендують вершки, негусті розтерті каші (крім пшоняної) з вершковим маслом (до 200 г на добу), мед, дрібно мелені горіхи, солодкий мигдаль, киселі, білі сухарі. Вітаміни хворі одержують з відваром плодів шипшини, сиримі со-

лодкими ягідними соками, сирим картопляним соком. Їжу вживають 5 разів на день.

Дієта № 2. При гастриті з недостатньою кислотністю шлункового соку рекомендують різні бульйони - м'ясні, рибні, грибні й овочеві, підливи, кислі ягідно-фруктові соки, смажені страви (без грубої шкірки), закуски у вигляді січеного вимоченого оселедця, тертого сиру. Температура гарячих страв має становити близько 60 °С, холодних — не менше 10 °С. Подають у розтертому, подрібненому вигляді, нормально посоленими. Їдять не менш як 4 рази на день.

При виразковій хворобі шлунка або дванадцятипалої кишки їжу добирають залежно від стану хворого. Коли стан дозволяє, можна вживати дієту № 1. При загостренні хвороби із раціону вилучають на 1—2 тиж городину і фрукти, а свіжу булку замінюють невеликою кількістю сухарів, вживають сирий капустяний сік[1].

Дієта № 3. При запорі вводять у харчування хліб грубого помелу, сиру городину, сирі фрукти, соки, особливо сік зі столових буряків (найменше півсклянки на добу), морквяний сік, виноградний. Щоб збудити дію кишок і спонукати їх до випорожнення, додають до їжі мед, цукор, варення, молочний цукор, кисле молоко, кефір, лимонад, мариновані й солені фрукти й овочі. Жирна їжа також сприяє випорожненню кишок. Страви можуть бути смажені, в тому числі з товстою шкіркою, каші — розсипчасті. Обмежують вживання продуктів, які в'яжуть або є щадними — киселів, какао, міцного чаю, чорниць. Натщесерце, в ліжку, випивають 1 склянку холодної води, в якій намочили на ніч сушені сливи, ізюм, сушений інжир.

Дієта № 4. При загостреному коліті вилучають з дієти городину, фрукти, а також свіже молоко. Замість свіжого хліба хворий отримує сухарі. Всі страви подають йому в розтертому вигляді, звареними у воді або на парі. Кількість жиру обмежують

---

[1] Капуста городня (Brassica oleracea L., з родини хрестоцвітих) містить 16 вільних амінокислот (між ними є такі важливі, як триптофан, лізин, метіонін), вона багата на ретинол, рибофлавін, піридоксин, аскорбінову кислоту (аскорбіноген), вітамін Р, філохінон, солі калію і фосфору, цукри, жири, ензими (лактоза, протеаза, ліпаза), на гормональні речовини, стимулятори росту, фітонциди тощо, що пояснює широке застосування її в лікуванні. Сирий відтиснений сік у дозі по півсклянки тричі на день, протягом 4—5 діб, вживають як лікувальний засіб при авітамінозах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки (наявність противиразкового чинника «U»); він посилює апетит і виділення травних соків при гастриті з недостатньою кислотністю шлункового соку, коліті, при жовтяниці і хворобах селезінки, подагрі, асциті (діє сечогінно), при запорі. Сік з цукром діє як відхаркувальний, антисептичний і протизапальний засіб, у суміші з відваром насіння капусти допомагає при безсонні. Насіння капусти діє протиглисно.

Листки капусти, зварені в молоці і змішані з висівками, використовують як припарку при скрофульозі і мокрій екземі; подрібнені сирі капустяні листки, змішані з яєчним білком, кладуть на гнійні рани, хронічні виразки й опіки. Сирим соком виводять бородавки, розбавленим — полощуть горло при ангіні. В капусті міститься тартранова кислота, яка запобігає збільшенню маси тіла.

до 40—50 г на добу, з харчування вилучають пряноші. Вітаміни необхідно додавати у вигляді відвару плодів шипшини або в кисневій пінці. Малосолону їжу вживають 4 рази на день, невеличкими порціями. При задовільному самопочутті переходять на дієту № 2, вилучивши з неї свіже молоко (пити можна тільки розбавлене або замість нього — триденний кефір чи ацидофільне молоко). При коліті з проносом застосовують одно-, дводенне лікування яблучною дієтою, при якій з'їдають в п'яти порціях по 200—300 г перетертих на тертці сирих стиглих яблук (найкраще сорту антонівка), без шкірки і луски з насінних коробочок.

Дієта № 5. При хворобах печінки і жовчних шляхів у харчування включають продукти, які сприяють виведенню жирів з печінки (риба тріска, молочні продукти, сир), а також фрукти й городину, різні соки, наприклад сік чорної редьки п'ють по 50 мл, за півгодини до їди, морквяного соку випивають на добу 1 склянку, бурякового — півсклянки, настою плодів шипшини — півсклянки, а з жирів, крім невеликої кількості вершкового масла, вживають олію. Обмежують споживання яєць, мозку, м'ясних, рибних і грибних бульйонів та підлив. Смажені страви не рекомендуються. Продукти варять або запікають (після попереднього відварення). Забороняється вживати холодні страви. Солять нормально, але у випадку загострення хвороби кількість солі обмежують. У цьому разі їжу вживають не менше 4 разів на добу, краще 5. Подають їжу в розтертому вигляді, зварену або приготовану на парі. З харчування вилучають сирі фрукти, городину, чорний хліб.

Дієти № 6—7. При ниркових хворобах у раціоні обмежують кількість м'яса, риби, яєць. З білкових продуктів перевагу віддають молоку і молочним продуктам. Обмежують пиття води (до 1 л на добу) і вживання кухонної солі (аж до приготування їжі без неї та вживання білої паляниці, печеної без солі). Їжу вживають рівномірними порціями, 4—5 разів на добу. Часто приймають теплі повні ванни.

При нефрозі кількість білків у харчуванні не обмежують, а, навпаки, збільшують. При ниркових хворобах періодично застосовують протягом 1—2 діб так звані розвантажувальні дні, використовуючи компотну, овочеву або фруктову дієту (1 кг компоту; 1,2—1,5 кг фруктів чи 1,2—1,5 кг овочевого салату без солі, зі сметаною — 50 г на день).

Дієта № 10. При компенсованих серцевих хворобах обмежують вживання рідини та солі. Їдять 5 разів на день невеличкими порціями. Час від часу застосовують розвантажувальні дні.

При гіпертонічній хворобі обмежують вживання солі, м'ясних, рибних і грибних бульйонів, підлив, а також кількість рідини. Розвантажувальні дні проводять у ліжку.

При атеросклерозі з харчування вилучають продукти, в яких багато жироподібної речовини холестерину. Рекомендують молочні страви, морську рибу (тріска, кета, камбала, окунь), яка містить у собі йод, та соєву або кукурудзяну олії, що сприяють розчиненню холестерину і виведенню його з організму. Дуже корисні фрукти, городина, хліб грубого помелу, особливо сік з буряків (червоних єгипетських) — по півсклянки 3—4 рази на

день. Вжитий порівну з бджолиним медом, цей сік знижує артеріальний тиск, усуває запор, навіть запобігає раковому переродженню органів.

Дієта № 11. При туберкульозі рекомендують раціон з підвищеним вмістом тваринних білків — молока і молочних продуктів, риби. Пам'ятати треба про достатню кількість в їжі аскорбінової кислоти (сира городина, фрукти, відвар плодів шипшини) і вітамінів групи В (печінка, дріжджові напої), солі кальцію (сир). Подібної дієти додержуються при недокрів'ї, виснаженні, після операцій чи інфекційних хвороб.

Дієта № 9. При цукровому діабеті дієта має бути індивідуальна, залежно від проценту цукру в крові хворого. В харчуванні обмежують кількість вуглеводів і дещо жирів, чим досягається зменшення об'єму їжі, який збільшують за рахунок зелених салатів з цитриновим соком, капусти і хліба з висівок (промитих в окропі і проточній воді), підсушених і ще раз змелених. Вживають їжу не менше 4 разів на добу.

При ожирінні треба їсти багато, але їжа має бути малокалорійною, щоб створити відчуття ситості (дієта № 8). На добу рекомендують 1—2 кг сирих яблук — їсти по яблуку разом зі шкіркою, коли відчувається голод.[1] Обмежують споживання вуглеводів, меншою мірою — жирів, уникають гострих приправ, пряношів, обмежують також кількість рідини і кухонної солі.

У кожному окремому випадку слід брати до уваги індивідуальні особливості хворого і те, що при необхідності вуглеводи і жири (енергетичний матеріал) можна замінювати одні одними, але білків, через те що вони необхідні для творчих, так званих

---

[1] Для хворих на ожиріння людей із здоровим шлунком рекомендують вживати гриби. Боровики, печериці, рижики, лисички, опеньки та інші їстівні гриби містять ретинол, тіамін, рибофлавін, нікотинову та аскорбінову кислоти, кальциферол, тощо. У 100 г свіжих грибів, крім вітамінів, є 4 г білків, 0,2 г жирів, 5 г цукрів, 200 мг солей натрію, 230 мг калію, 100 мг кальцію, 100 мг фосфору і 3 мг заліза. Калорійна цінність грибів невисока, отже, від них не набирають у масі. З них можна готувати смачні страви, які на тривалий час вгамовують голод. Докладніше про гриби див. брошуру Майко Т.К. «Гриби» («Вища школа», К., 1971) з кольоровими малюнками їстівних і отруйних грибів.

Популяризація збирання і використання в їжу грибів, що містять потрібні організмові для процесів метаболізму речовини, зокрема *печериці польової* (Agavicus avvensis Schaeff. ex Fv.), яку можна вирощувати в достатній кількості у штучно створених умовах, — це один з способів збільшення не лише продуктів харчування, але й лікувальних засобів.

Збираючи гриби, людина багато часу буває на свіжому повітрі в лісі, вдихає «леткі вітаміни» — фітонциди, відпочиває, милується природою і разом з тим заготовляє ліки. В грибах містяться мікроелементи: мідь, цинк, йод, марганець, хром, які зумовлюють високу біологічну активність тканин людського організму; речовини, що діють ранозагоювально, антисептично, антибіотично і каріопластично (ядрознищувально), що підтверджує їх також антибластичну (протипухлинну) цінність.

Білими шапинковими грибами лікують обмороження навіть III ступеня, зі змертвінням тканин. *У білих грибах (боровиках* — Boletus ebulus Bull. ex Fr.) виявлено антибіотики, котрі знешкоджують мікобактерії туберкульозу і кишкові палички, що зумовлюють пронос.

пластичних процесів, зв'язаних з безупинним формуванням нових клітин і тканин (метаболізм), ніякі інші харчові речовини замінити не можуть; білок може утворюватись лише з білка.

При триразовому вживанні їжі 30 % добового раціону випадає на сніданок, 45—50 % на обід і 20—25 % на вечерю. Вживати їжу слід у строго визначені години, інакше злагоджена діяльність травних залоз розладнується.

При чотириразовому харчуванні 25 % добового раціону має припадати на сніданок, 10 % на другий сніданок, 40 % на обід і 20 % на вечерю, за 2—3 год до сну.

* * *

Правильний режим харчування сприяє збереженню здоров'я, нормальній діяльності травного каналу і нервової системи. Якщо ж додати до цього заняття спортом, відповідними спортивними іграми й фізіо-кліматолікування, то це завершить ефект від вживання рослинних ліків та застосування лікувального харчування. Прогулянки пішки до мальовничих куточків нашої Батьківщини, перебування на лоні природи навіть тих, хто переніс інфаркт міокарда, пневмонію, або хворіє на хронічні серцево-судинні чи легеневі хвороби, осіб з ураженням опорно-рухового апарату, хронічним запором і млявістю кишок, застійними явищами (дискінезіями) в печінці, викликаючи позитивні емоції, відвертають увагу від різних психічно-нервових переживань, спричинених хворобою чи життєвими неполадками, тренують серцевий м'яз, розвивають легені, поліпшують обмін речовин.

Краєвиди і цілюще повітря Карпат і Кримських гір, безмежні простори схвильованого моря, неозорі степові обрії, ласкава зелень дерев і квіток навколо нас, дзюрчання струмків з кришталево чистою водою, мальовничі сходи і заходи сонця, місячні вечори, нічліг під відкритим небом при багатті — все це діє заспокійливо на нервово-психічну сферу, тонізує основні біологічні процеси в організмі, мобілізує його захисні сили, активізує кору великого мозку. Під впливом ритмічної спокійної ходьби розширюються найменші кровоносні судини. Внаслідок прогулянки поліпшуються сон і апетит, згоряє зайвий жир, усувається втома, бадьорішає дух, оновлюється працездатність людини.

Хрящ, або молочняк перцевий, грузд, чи біляк (Lactarius piperatus Fr. ex L.) використовують для лікування туберкульозу.

Отруйні, несправжні опеньки (Hypholoma fasciculare Huds.ex Fr.*) використовують при шлунково-кишкових захворюваннях як проносний або блювотний засіб. *Бліду поганку* (Amanita phaloides Vail. ex Fr.**) в малих дозах (дуже отруйна) застосовують при лікуванні холери. Інший отруйний гриб — *мухомор червоний* (Amanita muscaria Fr.ex L**) — містить, крім отруйних речовин мускарину і мускаридину, ще й антибіотичну речовину мускарифін, котра в невеликих дозах посилює діяльність залоз внутрішньої секреції і підвищує загальний тонус організму. Настоями та настоянками мухомора лікують ревматизм. Японські й американські вчені виявили в білих грибах антибластичні засоби.

КАЛЕНДАР ЗБИРАННЯ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

(докладніше описано в тексті)

Березень (кінець місяця): бруньки берези білої, тополі чорної, смереки європейської, сосни лісової (і гірської), ялівцю звичайного; молоді гіллячки омели з листочками; нарости чаги (чорного березового гриба).

Квітень: бруньки берези білої, тополі чорної; квітки підбілу звичайного; корені аїру тростинного, арніки гірської, вовчуга колючого і польового, кремени лікарської, копитняка європейського, лопуха великого і павутинястого, перстачу прямостоячого, плетухи звичайної, полину звичайного, цикорію дикого; кору барбарису звичайного, бузини чорної, верби білої (лози), гіркокаштана звичайного, калини звичайної, крушини ламкої; листки берези білої, орликів звичайних, траву або листки медунки лікарської; пагони смереки, сосни лісової і гірської, ялівцю; всю рослину печіночниці звичайної, фіалки запашної.

Травень: квітки бузини чорної, гіркокаштана звичайного, глоду колючого, горицвіту весняного, конвалії травневої, орликів звичайних, розмарину лікарського, терну колючого, фіалки запашної, шипшини собачої; кореневища суниць лісових; кору дуба звичайного, калини звичайної, крушини ламкої; листки бобівника трилистого, бузини чорної, винограду благородного, деревію тисячолистого, копитняка європейського, підбілу звичайного, розмарину лікарського, суниць лісових, терну колючого, чорниці звичайної, цибулі ведмежої; квітки первоцвіту весняного; пагони смереки, сосни лісової і гірської (з молодими шишками), ялівцю; траву багна болотяного, горицвіту весняного, грициків звичайних, конвалії травневої, кропиви дводомної, кульбаби лікарської (з корінням), полину гіркого, розхідника звичайного, сон-трави лучної, фіалки триколірної, чистотілу звичайного (всю траву або лише верхівки з квітами); ягоди омели.

Червень: квітки алтеї лікарської, арніки гірської, барбарису звичайного, бузини чорної, волошки синьої (крайові квітки), деревію тисячолистого, дивини скіпетровидної, зеленчука жовтого, калачиків лісових, калини звичайної, котячих лапок дводомних, ромашки лікарської, цмину піскового; листки арніки гірської, беладонни лікарської, барбарису звичайного, блекоти чорної (листки з верхівками стебел), бобівника трилистого, гадючника в'язолистого, горіха волоського, мучниці звичайної і брусниці, ожини сизої, розмарину лікарського, шавлії лікарської, шипшини собачої; верхівки квітучої рослини буркуну лікарського; усю квітучу рослину гравілату міського; усю рослину або лише кошики нечуй-вітру волохатого; траву маренки запашної; усю

траву або лише листки медунки лікарської; всю рослину первоцвіту лікарського, перстачу гусячого, приворотню лікарського, рутки лікарської; плоди суниць лісових, чорниці, зелені плоди горіха волоського; верхівки квітучої рослини хрестового кореня бенедиктинського.

Липень: листки беладонни лікарської, вербени лікарської; усю рослину вероніки лікарської, дурману звичайного; листки і квіти гадючника в'язолистого; глухої кропиви білої, конопель посівних, шандри звичайної; усю рослину з квітками гвоздик різноколірних; усю рослину гірчака перцевого, золотушника звичайного, осоту городнього, розхідника звичайного, росички круглолистої, сухоцвіту болотяного; квітучі верхівки гречки посівної, льонку звичайного, дроку красильного, любистку лікарського, меліси лікарської, рутки запашної; квітки і траву звіробою звичайного; квітки липи серцелистої, нагідок лікарських; кошики пижма звичайного, ромашки лікарської; кошики й пагони з листками татарника звичайного; квітки й листки або лише квітки цикорію дикого; всю рослину або гілки з квітками череди звичайної; листки й стебла нетреби колючої і звичайної; всю траву материнки звичайної; стебла й листки або лише листки м'яти холодної; спори плауна булавовидного; верхівки, пагони з листками і квітами собачої кропиви серцевої; квіти софори японської; траву споришу звичайного; літні пагони хвоща польового.

Серпень: листки вербени лікарської, вовчуга колючого і польового, дурману звичайного, шавлії лікарської; листки й пагони багна болотяного; листки з верхівками стебел блекоти чорної; листки та квітки конопель посівних; траву плауна баранцю; траву споришу звичайного; спори плауна булавовидного; гілки з квітками вересу звичайного; корені беладонни лікарської; всю рослину гірчака перцевого, сухоцвіту болотяного, чебрецю звичайного і борового, фіалки запашної, фіалки триколірної; кошики пижма звичайного; колоски пухівки широколистої; плоди барбарису звичайного, глоду колючого, кмину звичайного; ягоди бузини чорної; насіння лікарських трав.

Вересень: насіння лікарських трав; плоди нетреби звичайної і колючої; листки шавлії лікарської; корені аїру тростинного, алтеї лікарської, беладонни лікарської, бузини трав'янистої, валеріани лікарської, вовчуга звичайного і колючого, дудника лісового, дягелю лікарського, гадючника в'язолистого і шестипелюсткового, гравілату міського, живокосту лікарського, кропиви дводомної, кульбаби лікарської, лопуха великого і павутинястого, любистку лікарського, медунки лікарської, мильнянки лікарської, ожини сизої, оману високого, папороті чоловічої, первоцвіту весняного, перстачу прямостоячого, плетухи звичайної, синюхи блакитної, солодцю голого, суниць лісових, терну колючого, цикорію дикого; корені хрестового кореня бенедиктинського, шипшини собачої, щавлю кінського; шкірки волоських горіхів, насіння гіркокаштана звичайного; гілки калини звичайної; головки ведмежої цибулі; шишкоягід ялівцю; траву плауна баранцю.

Жовтень (до приморозків): гілки і ягоди калини звичайної; кору барбарису звичайного (і ягоди); корені валеріани лікарської, оману високого, тирличу жовтого і хрещатого, чемериці білої; ягоди терну, шипшини собачої (та інших видів шипшини).

ПОКАЖЧИК РОСЛИН ЗА ЇХ ФАРМАКО-ТЕРАПЕВТИЧНОЮ ДІЄЮ І ЗАСТОСУВАННЯМ (з зазначенням номера рослини)

Аборт див. *Викидень*
Аддісонова хвороба
- Смородина (ягоди) 130
- Солодець голий (корінь) 94
- Хвощ польовий 105

Актиномікоз легень
- Материнка звичайна 56
- Чебрець звичайний 56

Алкоголізм
- Гриб-гнойовик сірий 79
- Золототисячник (центурія) 39
- Копитняк європейський 46
- Оман британський 4
- Плаун баранець 79
- Полин гіркий і чебрець звичайний 82
- Хрестовий корінь бенедиктинський 106

Аменорея (затримання менструації у жінок)
- Алое деревовидне 2
- Береза біла 8
- Глуха кропива біла 25
- Деревій тисячолистий 31
- Копитняк європейський 46
- Кропива дводомна 48
- Крушина ламка (ягоди) 49
- Кукурудза звичайна (стовпчики) 127
- Материнка звичайна 56
- Меліса лікарська 58
- М'ята холодна 62
- Нагідки лікарські 63
- Оман високий 68
- Пижмо звичайне (цвіт) 77
- Полин звичайний 82
- Розмарин лікарський 85
- Розхідник звичайний 86
- Ромашка лікарська 87
- Рута запашна 89
- Рутка лікарська 90
- Селера запашна 53
- Собача кропива серцева 93
- Талабан польовий 30
- Хрін звичайний 107
- Шандра звичайна 117

Амфодонтоз (пародонтоз — оголення зубних шийок)
- Аїр тростинний 1
- Гравілат міський 28
- Звіробій звичайний 37
- Каланхое перисте 2
- Нагідки лікарські 63
- Парило звичайне 72
- Чорниця звичайна 115
- Шавлія лікарська 116

Ангіна
- Алтея лікарська 3
- Береза біла (сік) 8
- Верба біла (лоза) 14
- Горіх волоський 26
- Гравілат міський 28
- Дивина скіпетровидна 32
- Дуб звичайний (кора) 34
- Евкаліпт кулястий (листя) 39, 125
- Каланхое перисте 2
- Калачики лісові 3
- Липа серцелиста 51
- Мильнянка лікарська 59
- Нагідки лікарські 63

Оман британський 4
Парило звичайне 72
Перстач прямостоячий 75
Ромашка лікарська 87
Чайний гриб 84
Часник посівний 108
Чебрець звичайний (боровий, материнка) 56
Шавлія лікарська 116
Анемія див. *Недокрів'я*
Аритмії (порушення ритму роботи серця)
Беладонна лікарська (при брадикардії) 7
Глід колючий 24
Нагідки лікарські 63
Шандра звичайна 117
Артрити
Алое деревовидне 2
Гіркокаштан звичайний 22
Лопух великий 52
Суниці лісові 98
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Фіалка триколірна 104
Череда трироздільна (ванни) 112
Ясен звичайний 14
Аскариди (круглі глисти)
Гарбуз звичайний (насіння) 12, 114
Горіх волоський (листки) 26
Золототисячник (центурія) 39
Копитняк європейський 46
Льонок звичайний 54
Оман високий 68
Омела біла 51
Парило звичайне 72
Пижмо звичайне 77
Полин гіркий і звичайний 82
Полин звичайний (чорнобиль) 82
Рута запашна 89
Спориш звичайний 97
Суниці лісові 98
Цмин пісковий 110
Часник посівний 108
Чоловіча папороть 114
Ясен звичайний 14, 132
Астма бронхіальна, емфізема легень (ядуха)
Алое деревовидне 2
Багно болотяне 5
Беладонна лікарська 7
Вероніка лікарська 17
Горицвіт весняний 27
Дивина скіпетровидна 32
Дурман звичайний 7, 116
Ефедра двоколоса 126
Калина звичайна (ягоди) 41
Кремена лікарська 47
Кропива (жигавка) 48
Оман високий 68
Підбіл лікарський 47
Подорожник ланцетолистий 81
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99
Фіалка запашна 103
Хрестовий корінь бенедектинський 106
Чистотіл звичайний 113
Шандра звичайна 117
Асцит (водянка)
Арніка гірська (цвіт) 4
Береза біла 8
Бузина трав'яниста 10
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Горицвіт весняний 27
Дрік красильний 33
Квасоля звичайна (лушпиння) 10
Конвалія звичайна (травнева) 44
Коноплі посівні 45
Копитняк європейський 46
Любисток лікарський 53
Орлики звичайні 69
Петрушка городня (корінь) 129
Хвощ польовий 105
Хрін звичайний 107
Атеросклероз
Арніка гірська 4
Береза біла 8
Вербена лікарська 15

Гіркокаштан звичайний 22
Гречка посівна 29
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
Кукурудза звичайна (олія) 127
Нетреба колюча 64
Ожина сиза 67
Омела біла 51
Очанка лікарська 71
Розмарин лікарський 85
Росичка круглолиста 88
Рута запашна 89
Синюха блакитна 91
Софора японська 29
Суниці лісові 98
Терен колючий 101
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна (братки) 104
Цибуля ведмежа 108
Часник посівний 108
Шипшина собача 118

Атонія сечового міхура
Зеленчук жовтий 38
Яловець звичайний 120

Атонія шлунка і кишок
Береза біла 8
Бобівник трилистий 9
Дягель лікарський 35
Золототисячник (центурія) 39
Кмин звичайний 43
Льонок звичайний 54
Меліса лікарська 58
Мучниця звичайна 61
Парило звичайне 72
Полин гіркий 82
Рутка лікарська 90
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хрестовий корінь бенедектинський 106
Хрін звичайний 107
Чебрець звичайний 56
Шавлія лікарська 116
Яловець звичайний 120

Ахілія шлунка (недостатня кислотність шлункового соку — апетитні засоби)
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Барбарис звичайний (кора) 6
Бобівник трилистий 9
Виноград благородний 18
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський (листки) 26
Деревій тисячолистий 31
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Кмин звичайний 43
Кульбаба лікарська 50
Мох ісландський 60
М'ята холодна 62
Нечуй-вітер волохатий 65
Оман високий 68
Пижмо звичайне 77
Подорожник великий 81
Полин гіркий 82
Полин звичайний 82
Розмарин лікарський 85
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Спориш звичайний 97
Тирлич жовтий (і хрещатий) 102
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Цикорій дикий 109
Цмин пісковий 110
Часник посівний 108
Череда трироздільна 112
Шипшина собача 118
Яловець звичайний 120

Баседова хвороба
Глід колючий 24
Конвалія травнева 44
Нетреба колюча 64
Собача кропива серцева 93

Безсоння
Арніка гірська 4
Багно болотяне 5
Беладонна лікарська 7
Блекота чорна 7
Валеріана лікарська 13
Верес звичайний 16
Вероніка лікарська 17
Горицвіт весняний 27
Дурман звичайний

(насіння) 7
Звіробій звичайний 37
Коноплі посівні 45
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
Овес посівний 66
Первоцвіт весняний 73
Полин гіркий 82
Синюха блакитна 91
Собача кропива серцева 93
Сон-трава лучна 95
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Сухоцвіт болотяний 99
Чебрець звичайний і боровий 56
Бешихове запалення
Калина звичайна 41
Коноплі посівні (молоко) 45
Підбіл звичайний 78
Терен колючий (кора, корені) 101
Біль (болетамувальні і спазмолітичні засоби)
Аїр тростинний 1
Беладонна лікарська 7
Блекота чорна 7
Бузина чорна (свіже листя) 11
Валеріана лікарська 13
Верба біла (лоза) 14
Гадючник шестипелюстковий 21
Гвоздики різноколірні 20
Гірчак перцевий 23
Дивина скіпетровидна 32
Дудник лісовий або дягель 35
Дурман звичайний (насіння) 7
Живокіст лікарський (корінь) 36
Евкаліпт кулястий (листя) 39, 125
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Капуста (листя) див. *Лікувальне харчування*
Кремена лікарська 47
Кріп запашний (насіння) 43
Коноплі посівні 45
Лаванда колоскова 85, 127
Липа серцелиста (цвіт) 51
Любисток лікарський 53
Льонок звичайний 54
Мак самосійка (дикий) 11,128
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
М'ята холодна 62
Омела біла 51
Первоцвіт весняний 73
Перстач гусячий 74
Перстач прямостоячий 75
Петрушка (корінь, листя) 129
Плаун булавовидний (спори і трава) 79
Подорожник 81
Полин гіркий і звичайний (листя) 82
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Синюха блакитна 91
Сон-трава лучна 95
Сосна (бруньки, глиця) 96
Сухоцвіт болотяний 99
Тополя чорна (бруньки) 14
Хміль звичайний (шишки) 131
Цикорій дикий (корінь, листя) 109
Чебрець звичайний і боровий 56
Чемерниця біла (корінь) 7
Чистотіл звичайний 113
Чорнокорінь лікарський 5
Яловець звичайний (олія з шишкоягід) 120
Біль зубів
Аїр тростинний 1
Блекота чорна (насіння) 7
Дягель лікарський (сік) 35
Меліса лікарська 58
Перстач гусячий 74
Печіночниця звичайна 76
Підбіл звичайний 78
Подорожник великий 81

Хрін звичайний 107
Цикорій дикий 109
Чоловіча папороть 114
Білі у жінок
Алтея лікарська 3
Гадючник в'язолистий 21
Дуб звичайний 34
Звіробій звичайний 37
Калина звичайна (кора) 41
Кропива мала (жигавка) 48
Медунка лікарська 57
Нечуй-вітер волохатий 65
Омела біла 51
Приворотень звичайний 83
Розмарин лікарський 85
Ромашка лікарська 87
Стокротки багаторічні 83
Терен колючий 101
Блювання (нудота)
Береза біла 8
Блекота чорна 7
Валеріана лікарська 13
Деревій тисячолистий 31
Дудник лісовий (корінь) 35
Котячі лапки дводомні 110
Меліса лікарська 57
Мох ісландський 60
М'ята холодна 62
Хвощ польовий (криваве блювання) 105
Бородавки, мозолі
Гадючник шестипелюстковий 21
Росичка круглолиста 88
Часник посівний 108
Чистотіл звичайний 113
Боткіна хвороба (жовтяниця інфекційна)
Печіночниця звичайна 76
Цмин пісковий 110
Бронхіт гострий
Алтея лікарська або мальва 3
Багно болотяне 5
Беладонна лікарська 7
Блекота чорна 7
Гірчак зміїний 21, 123
Живокіст лікарський 36
Медунка лікарська 57
Мох ісландський 60
Оман високий 68
Первоцвіт весняний 73
Синюха блакитна 91
Чистотіл звичайний 113
Бронхіт хронічний (відхаркувальні засоби)
Аїр тростинний 1
Алтея лікарська (корінь) 3
Арніка гірська (цвіт) 4
Багно болотяне 5
Буркун лікарський 12
Вербена лікарська 15
Вероніка лікарська 17
Глуха кропива біла 25
Гравілат міський 28
Гречка посівна 29
Дивина скіпетровидна 32
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 35
Евкаліпт кулястий (листя) 39, 125
Ефедра двоколоса 126
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Калачики лісові 3
Кріп запашний (насіння) 43
Копитняк європейський 46
Липа серцелиста (цвіт) 51
Любисток лікарський 53
Материнка звичайна 56
Медунка лікарська (щемелина звичайна) 57
Мильнянка лікарська 59
Мох ісландський 60
Нечуй-вітер волохатий 65
Оман високий 68
Парило звичайне 72
Первоцвіт весняний 73
Підбіл звичайний 78
Подорожник ланцетолистий 81
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Рутка лікарська 90
Синюха блакитна 91
Смерека європейська (бруньки, живиця) 92
Солодець голий (локричний корінь) 94
Сосна лісова

(бруньки, живиця) 96
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (листки) 98
Талабан польовий 30
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Цикорій дикий 109
Чебрець звичайний і боровий 56
Шавлія лікарська 116
Шандра звичайна 117
Яловець звичайний 120
Відмороження
Алое деревовидне 2
Дуб звичайний 34
Звіробій звичайний 37
Нагідки лікарські 63
Сухоцвіт болотяний 99
Відтяжні засоби
Буркун лікарський 12
Гірчак перцевий (свіже листя) 23
Евкаліпт кулястий (листя) 39, 125
Сон-трава лучна 95
Хрін звичайний 107
Часник посівний або цибуля городня 108
Чемериця біла (розтирання) 7
Викидень (запобігання)
Калина звичайна (кора) 41
Перстач гусячий (трава) 74
Ромашка лікарська 87
Татарник звичайний 100
Випадіння матки, прямої кишки
Дурман звичайний (ванни) 7
Дуб звичайний (ванни — кора) 34
Виразки шлунка і дванадцятипалої кишки
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Алтея лікарська або калачики 3
Беладонна лікарська 7
Береза біла 8
Гадючник шестипелюстковий 21
Деревій тисячолистий 31
Живокіст лікарський 36
Калина звичайна (ягоди) 41
Картопля їстівна (сік) 42
Мох ісландський 60
Нагідки лікарські 63
Нечуй-вітер волохатий 65
Подорожник ланцетолистий 81
Ромашка лікарська 87
Рутка лікарська 90
Синюха блакитна 91
Софора японська 29
Сухоцвіт болотяний 99
Шавлія лікарська 116
Шипшина собача 118
Висипи (лишаї) на шкірі (кровооздоровні засоби, які посилюють обмін речовин і діють сечогінно)
Барбарис звичайний 6
Барвінок малий 24, 121
Береза біла 8
Бузина чорна (ягоди, корінь) 11
Брусниця звичайна 121
Вербена лікарська 15
Верес звичайний 16
Вероніка лікарська 17
Волошка синя 20
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дрік красильний 33
Дягель лікарський 35
Золототисячник (центурія) 39
Конвалія травнева 44
Коноплі посівні (сім'я) 45
Кропива дводомна (корені) 48
Крушина ламка (ягоди) 49
Кукрудза (стовпчики) 127
Липа серцелиста 51
Лопух великий 52
Мед бджолиний див. *Лікувальне харчування*
Мильнянка лікарська 59
Нагідки лікарські 63

Нетреба колюча 64
Нечуй-вітер волохатий 65
Ожина сиза (цвіт, листки) 67
Оман високий 68
Орлики звичайні 69
Остудник голий 128
Паслін солодко-гіркий 129
Первоцвіт весняний 73
Перстач гусячий 74
Печіночниця звичайна 76
Пирій повзучий 19,129
Підбіл звичайний 78
Подорожник ланцетолистий 81
Полин гіркий 82
Полин звичайний 82
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Соняшник звичайний (цвіт) 130
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (ягоди, трава) 98
Татарник звичайний 100
Терен колючий (цвіт) 101
Тирлич (обидва види) 102
Тополя чорна 14
Фіалка триколірна 103
Хвощ польовий 105
Хміль звичайний (шишки) 131
Хрін звичайний 107
Цикорій дикий (корінь) 109
Чебрець звичайний і боровий 56
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний (сік) 113
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Щавель кінський 119
Яловець звичайний (шишкоягоди) 120

Вовчак
Алое деревовидне 2
Горіх волоський 26
Татарник звичайний 100
Чистотіл звичайний 113

Водянка (див. *Асцит*)

Воло (зоб)
Дрік красильний 33
Нетреба колюча 64
Мох ісландський 60

Вошивість
Багно болотяне 5
Дягель лікарський або дудник лісовий 35
Чемериця біла 7

Вугри
Нагідки лікарські 63
Нетреба колюча 64
Приворотень звичайний 83
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98

Гастрит гострий
Алтея лікарська 3
Беладонна лікарська 7
Гадючник в'язолистий 21
Деревій тисячолистий 31
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Подорожник великий 81
Чистотіл звичайний 113

Гастрит хронічний
Аїр тростинний 1
Алтея лікарська (калачики) 3
Беладонна лікарська 7
Бобівник трилистий 9
Бузина чорна 11
Гравілат міський 28
Деревій тисячолистий 31
Дурман звичайний 7
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Калина звичайна (ягоди) 41
Картопля їстівна (сік) 42
Кмин звичайний 43
Кульбаба лікарська 50
Мох ісландський 60
М'ята холодна 62
Очанка лікарська 71
Підбіл звичайний 78
Подорожник ланцетолистий 81
Полин гіркий 82
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Рутка лікарська 90
Спориш звичайний 97
Суниці лісові

(листки і ягоди) 98
Сухоцвіт болотяний 99
Талабан польовий 80
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Цикорій дикий 109
Чага (чорний березовий гриб) 111
Гастрит з підвищеною кислотністю шлункового соку
а) з запором і печією:
Виноград благородний 18
Сухоцвіт болотяний 99
б) без запору:
М'ята холодна 62
Гастрит з недостатньою кислотністю шлункового соку
Капустяний сік див. *Лікувальне харчування*
Розмарин лікарський 85
Рутка лікарська 90
Чорниця звичайна (сирі ягоди) 115
Гемоколіт (кривавий пронос)
Верба біла, лоза 14
Гадючник в'язолистий 21
Деревій тисячолистий 31
Кропива мала (жигавка) 48
Нетреба колюча 64
Нечуй-вітер волохатий 65
Ожина сиза 67
Омела біла 51
Перстач прямостоячий 75
Подорожник великий (насіння) 81
Чорниця звичайна (сухі ягоди) 115
Щавель кінський 119
Геморой
Вовчуг колючий 19
Гадючник в'язолистий 21
Гвоздики різноколірні 20
Гіркокаштан звичайний 22
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Гравілат міський 28
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дивина скіпетровидна 32
Калачики лісові (цвіт) 3
Котячі лапки дводомні 110,127
Кропива мала (жигавка) 48
Кульбаба лікарська 50
Льон звичайний 127
Льонок звичайний 54
Медунка лікарська 57
Меліса лікарська 58
Нагідки лікарські 63
Нечуй-вітер волохатий 65
Осот городній 70
Парило звичайне 72
Перстач прямостоячий 75
Рутка лікарська 90
Солодець голий (локриця) 94
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (листки) 98
Тополя чорна 14
Хвощ польовий 105
Чебрець звичайний і боровий 56
Чорниця звичайна 115
Шавлія лікарська 116
Гепатит (запалення печінки) див. *Жовтяниця*
Гельмінтоз (глисти) — аскариди, волосоголовці, гострики, солітер, анкілостоми, трихоцефали і т.д. див. *Аскариди*
Гінгівіт див. *Стоматит* (запалення слизової оболонки рота)
Гіпертонічна хвороба
Багно болотяне 5
Барвінок малий 24, 121
Буркун лікарський 12
Вероніка лікарська 17
Виноград благородний 18
Глід колючий 24
Гречка посівна 29
Грицики звичайні 30
Евкаліпт кулястий 25
Живокіст лікарський 36
Калина звичайна (ягоди) 41
Кріп запашний 43
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза 67
Омела біла 51
Рута запашна 89

Синюха блакитна 91
Собача кропива серцева 93
Спориш звичайний 97
Сухоцвіт болотяний 99
Цибуля ведмежа 108
Шавлія лікарська 116
Гіпертиреоз (гіперфункція щитовидної залози)
Валеріана лікарська 13
Глід колючий 24
Конвалія травнева (цвіт) 44
Собача кропива серцева 93
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Гіпертрофія простати (передміхурової залози)
Береза біла (листки) 8
Ліщина звичайна (листки) 127
Перга 37
Гіпотонічна хвороба
Дрік красильний 33
Звіробій звичайний 37
Золотий корінь (родіола) 131
Копитняк європейський 46
Полин гіркий 82
Татарник звичайний 100
Цмин пісковий 110
Гикавка
Дурман звичайний 7
Материнка звичайна (олія) 56
Глаукома (хвороба очей)
Горицвіт весняний 27
Сон-трава лучна 95
Глосит (запалення язика)
Аїр тростинний 1
Гравілат міський 28
Гнійні рани
Алое деревовидне 2
Арніка гірська 4
Брусниця звичайна (ягоди) 121
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Гірчак зміїний 21, 123
Гірчак перцевий (трава) 23
Глуха кропива біла 25
Дивина скіпетровидна (цвіт) 32
Евкаліпт кулястий 125
Каланхое перисте 2
Звіробій звичайний 37
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза (листя) 67
Пижмо звичайне (насіння, цвіт) 77
Подорожник великий (листя) 81
Ромашка лікарська 87
Татарник звичайний 100
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Тополя чорна 14
Хрін звичайний 104
Часник посівний або цибуля городня 108
Чебрець звичайний (листя) 56
Шавлія лікарська 116
Гонорея (полюції)
Мучниця звичайна 61
Грибкові захворювання шкіри
Горіх волоський 26
Нетреба колюча 64
Ожина сиза 67
Росичка круглолиста 88
Сон-трава лучна 95
Софора японська 29
Чистотіл звичайний 113
Грип
Багно болотяне 5
Верба біла (лоза) 14
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Золототисячник (центурія) 39
Липа серцелиста (цвіт) 51
Малина звичайна 128
Плетуха звичайна 80
Прополіс 2
Тополя чорна 14
Грудна жаба (стенокардія)
Арніка гірська 4
Валеріана лікарська 13
Глід колючий 24
Копитняк європейський 46
Кріп запашний (насіння) 43
Морква посівна (насіння) 128

М'ята холодна 62
Очанка лікарська 71
Собача кропива серцева 93
Софора японська 29
Сухоцвіт болотяний 99
Екзема
Алое деревовидне 2
Багно болотяне 5
Береза біла 8
Буркун лікарський 12
Вероніка лікарська 17
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Дуб звичайний 34
Калина звичайна 41
Капуста городня (сік) див. *Лікувальне харчування*
Картопля їстівна (сира, терта) 42
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
Лопух великий 52
Льонок звичайний 54
Мильнянка лікарська 59
Нагідки лікарські 63
Нетреба колюча 64
Ожина сиза 65
Оман високий 68
Перстач прямостоячий 75
Пирій повзучий 129
Плаун булавовидний (спори) 79
Подорожник 81
Полин гіркий 82
Ромашка лікарська 87
Сосна (дьоготь) 96
Суниці лісові (ягоди) 98
Сухоцвіт болотяний 99
Цикорій дикий 109
Чебрець звичайний і боровий 56
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний 113
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Щавель кінський 119
Емболії, тромбози, тромбофлебіти, інфаркт міокарда
Буркун лікарський 12
Вербена лікарська 15
Гіркокаштан звичайний 22
Горобина чорноплода 124
Гречка посівна 29
Рута запашна 89
Софора японська 29
Ентероколіти (запалення кишок)
Алое деревовидне 2
Алтея лікарська 3
Багно болотяне 5
Подорожник великий (насіння) 81
Пухівка широколиста (колоски) 84
Ромашка лікарська 87
Чайний гриб 84
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Щавель кінський 119
Епілепсія
Блекота чорна 7
Валеріана лікарська 13
Гадючник шестипелюстковий 21
Дурман звичайний 7
Горицвіт весняний 27
Липа серцелиста (цвіт) 57
Омела біла 51
Полин звичайний (корені) 82
Декомпенсація серцевої діяльності (серцево-судинні засоби)
Арніка гірська (цвіт) 4
Барвінок малий 24, 121
Валеріана лікарська 13
Гіркокаштан звичайний 22
Глід колючий 24
Горицвіт весняний 27
Гречка посівна і софора японська 29
Конвалія травнева 44
Копитняк європейський 46
Любисток лікарський 53
Меліса лікарська 58
Морква посівна (насіння) 128
Омела біла 51
Нагідки лікарські 63
Очанка лікарська 71
Розмарин лікарський 85
Синюха блакитна 91

Собача кропива серцева 93
Суниці лісові (трава) 98
Сухоцвіт болотяний 99
Хвощ польовий (та інші сечогінні) 105
Часник посівний (сік) 108
Шандра звичайна 117
Щавель кінський 119
Діабет цукровий
Бузина трав'яниста 10
Горіх волоський (листя) 26
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Квасоля звичайна (стручки) 10
Кропива дводомна (і жигавка) 48
Кульбаба лікарська 50
Липа серцелиста 51
Лопух великий 52
Оман високий 68
Омела біла 51
Солодець голий 94
Спориш звичайний 97
Хвощ польовий 105
Цикорій дикий 109
Часник посівний (і цибуля городня) 108
Чорниця звичайна (листя) 115
Діатез сечокислий (при хворобах, пов'язаних з сечовою кислотою)
Береза біла 8
Бузина трав'яниста 10
Бузина чорна 11
Кропива дводомна 48
Дизентерія (червінка)
Блекота чорна 7
Верба біла (лоза) 14
Гадючник в'язолистий 21
Горобина звичайна (ягоди) 22, 124
Дуб звичайний 34
Кропива дводомна 48
Липа серцелиста 51
Перстач прямостоячий 75
Подорожник великий (бабка) 81
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Щавель кінський 119
Дисменорея (болісні менструації у жінок)
Вербена лікарська 15
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Калина звичайна (кора) 41
Нагідки лікарські 63
Орлики звичайні 69
Полин звичайний 82
Рута запашна 89
Шандра звичайна 117
Диспепсія див.
Нестравність
Жовтяниця (гепатит)
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний (кора, корінь) 6
Береза біла 8
Бобівник трилистий 9
Верба біла (лоза) 14
Вербена лікарська 15
Волошка синя 20
Гравілат міський 28
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дрік красильний 33
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Копитняк європейський 46
Котячі лапки дводомні 110,127
Кукурудза (стовпчики) 127
Кульбаба лікарська 50
Льонок звичайний 54
Материнка звичайна 56
Мильнянка лікарська 59
М'ята холодна 62
Нагідки лікарські 63
Нечуй-вітер волохатий 65
Оман високий 68
Осот городній 70
Очанка лікарська 71
Парило звичайне 72
Пижмо звичайне 77
Полин гіркий 82
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Суниці лісові (трава) 98
Тирлич жовтий і

хрещатий 102
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Цикорій дикий 109
Цмин пісковий 110
Чистотіл звичайний 113
Шипшина собача 118
Щавель кислий 119
Жовчні камені
Барбарис звичайний 6
Береза біла 8
Вовчуг колючий 19
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Кукурудза (стовпчики) 127
Лопух великий 52
Маренка запашна 55
Мильнянка лікарська 59
М'ята холодна 62
Перстач гусячий 74
Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Спориш звичайний 97
Цмин пісковий 110
Чистотіл звичайний 113
Шипшина собача 118
Запальні процеси (протизапальні засоби)
Алое деревовидне 2
Алтея лікарська (корінь) 3
Арніка гірська (цвіт) 4
Багно болотяне 5
Береза біла (бруньки, листя) 8
Бузина чорна (листки, квітки) 11
Верба біла (лоза) 14
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Горицвіт весняний 27
Гречка посівна 29
Дуб звичайний 34
Дурман звичайний (листя) 7
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Капуста свіжа (сік) див. *Лікувальне харчування*
Квасоля звичайна (стручки) 10
Кремена лікарська 47
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 127
Кульбаба лікарська 50
Липа серцелиста (цвіт) 51
Лопух великий 52
Льонок звичайний 54
Медунка лікарська 57
Мильнянка лікарська 59
Морква посівна (корені) 128
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза (цвіт, листя) 67
Оман високий 68
Перстач прямостоячий 75
Пижмо звичайне 77
Підбіл звичайний 78
Плаун булавовидний (трава, спори) 79
Подорожник великий (листки) 81
Полин гіркий 82
Розхідник звичайний 86
Собача кропива серцева 93
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (ягоди) 98
Сухоцвіт болотяний 99
Терен колючий (кора, коріння) 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Фіалка запашна 103
Цмин пісковий 110
Часник посівний 108
Череда трироздільна 112
Шипшина собача (ягоди) 118
Запалення яєчників
див. *Параметрит*
Запор
Алое деревовидне (сабур) 2
Барвінок малий (трава) 24
Бобівник трилистий 9
Брусниця (розсіл від квашених ягід) 121
Бузина чорна (ягоди) 11
Виноград благородний 18
Вовчуг колючий і польовий 19
Грицики звичайні 30

Дивина скіпетровидна 32
Дрік красильний 33
Калина звичайна (ягоди) 41
Кріп запашний 43
Крушина ламка або жостір (ягоди) 49
Кульбаба лікарська 50
Льон звичайний (насіння) 127
Льонок звичайний 54
Маренка запашна 55
Меліса лікарська 58
Мильнянка лікарська 59
Первоцвіт весняний 73
Перстач гусячий 74
Плаун булавовидний 79
Плетуха звичайна 80
Подорожник великий (насіння) 81
Ревінь чорноморський 101,129
Ромашка лікарська 87
Рутка лікарська 90
Солодець голий 94
Стокротки багаторічні 83
Терен колючий (квітки і листя) 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Часник посівний або цибуля городня 108
Чистотіл звичайний 113
Чорниця звичайна (сирі ягоди) 115
Щавель кінський 119
Ясен звичайний 14, 132
Здуття див. *Метеоризм*
Знесилення (засоби освіжувальні)
Брусниця (сік з ягід) 121
Вербена лікарська 15
Золотий корінь (родіола) 131
Кмин звичайний (насіння) 43
Кукурудза (стовпчики) 127
Мед бджолиний (як чай) див. *Лікувальне харчування*
М'ята холодна 62
Овес посівний (куліш) 66
Хрін звичайний 107
Шавлія лікарська 116
Золотуха (скрофульоз)
Аїр тростинний 1
Багно болотяне 5
Вероніка лікарська 17
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Гравілат міський 28
Дрік красильний 33
Дуб звичайний (кора) 34
Лопух великий 52
Льонок звичайний 54
Материнка звичайна 56
Мучниця звичайна 61
Нагідки лікарські 63
Овес посівний 66
Печіночниця звичайна 76
Ромашка лікарська 87
Рута запашна 89
Сухоцвіт болотяний 99
Фіалка триколірна 104
Чебрець звичайний (боровий і материнка) 56
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний 113
Інсектицидні засоби
Аїр тростинний 1
Багно болотяне 5
Гірчак перцевий 23
Дудник лісовий 35
Королиця звичайна (ромен білий) 87
Лаванда колоскова 85, 121
Материнка звичайна 56
Омела біла 51
Пижмо звичайне (цвіт) 77
Полин гіркий 82
Рутка лікарська (свіжий сік) 90
Татарник звичайний 100
Цмин пісковий 110
Часник посівний (сік) 108
Чемериця біла (корінь) 7
Чорнокорінь лікарський 5
Чистотіл звичайний 113
Істерія
Валеріана лікарська 13
Глід колючий 24
Дурман звичайний 7
Гадючник в'язолистий і шестипелюстковий 21

Калина звичайна (кора) 41
Копитняк європейський 46
Липа серцелиста 51
Маренка запашна 55
Мох ісландський 60
Ожина сиза 67
Омела біла 51
Рутка запашна 89
Рутка лікарська 90
Собача кропива серцева 93
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Цикорій дикий 109
Ішіас (запалення сідничного нерва)
Бузина трав'яниста 10
Хрін звичайний 107
Чебрець звичайний і боровий 56
Карбункули
Блекота чорна 7
Буркун лікарський 12
Розхідник звичайний 86
Кардіосклероз
Собача кропива серцева 93
Катаракта (помутніння очного кришталика)
Алое деревовидне 2
Кашель
Алтея лікарська 3
Арніка гірська 4
Буркун лікарський 12
Дивина скіпетровидна 32
Дурман звичайний 7
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Калина звичайна (ягоди) 41
Коноплі посівні 45
Медунка лікарська 57
Мильнянка лікарська 59
Мох ісландський 60
Оман високий 68
Очанка лікарська 71
Парило звичайне 72
Первоцвіт весняний 73
Підбіл звичайний 78
Подорожник ланцетолистий 81
Пухівка широколиста 84
Росичка круглолиста 88
Синюха блакитна 91
Сосна лісова (бруньки,пагони) 96
Стокротки багаторічні 83
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна 104
Хрін звичайний 107
Чебрець звичайний і боровий 56
Щавель кінський 119
Яловець звичайний 120
Клімакс (згасання статевої функції у жінок)
Глід колючий 24
Кропива дводомна 48
Маренка запашна 55
Материнка звичайна 56
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза 67
Розмарин лікарський 85
Рута запашна 89
Собача кропива серцева 93
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Сухоцвіт болотяний 99
Коклюш (кашлюк)
Багно болотяне 5
Дурман звичайний 7
Мох ісландський 60
Подорожник ланцетолистий 81
Росичка круглолиста 88
Синюха блакитна 91
Сон-трава лучна 95
Фіалка запашна 103
Чебрець звичайний і боровий 56
Кольки кишкові, ниркові, печінкові (болетамувальні засоби)
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний 6
Беладонна лікарська 7
Блекота чорна 7
Гірчак перцевий 23
Деревій тисячолистий 31
Дивина скіпетровидна 32
Дягель лікарський 35
Калина звичайна (кора) 41
Льонок звичайний 54
М'ята холодна 62
Оман високий 68

Перстач гусячий 74
Печіночниця звичайна 76
Плаун булавовидний 79
Полин гіркий 82
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Рута запашна 89
Синюха блакитна 91
Чебрець звичайний і боровий 56
Чистотіл звичайний 113
Шавлія лікарська 116
Яловець звичайний 120
Коліти (в'яжучі засоби)
Алое деревовидне 2
Алтея лікарська 3
Арніка гірська 4
Багно болотяне 5
Барбарис звичайний 6
Брусниця звичайна 121
Гірчак зміїний 21, 123
Верба біла 14
Горіх волоський 26
Гравілат міський 28
Дуб звичайний (кора) 34
Звіробій звичайний 37
Калина звичайна (ягоди) 41
Мучниця звичайна 19
Нечуй-вітер волохатий 65
Ожина сиза 67
Очанка лікарська 71
Перстач гусячий 74
Перстач прямостоячий 75
Пижмо звичайне 77
Підбіл звичайний 78
Подорожник великий 81
Пухівка широколиста 84
Розхідник звичайний 86
Терен колючий (ягоди, сік) 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Чайний гриб 84
Чорниця звичайна (сушені ягоди) 115
Шавлія лікарська 116
Кондиломи
Чистотіл звичайний 113
Кон'юнктивіт (запалення слизової оболонки очей, нагноєння)
Алтея лікарська 3
Волошка синя 20
Калачики лісові 3
Нагідки лікарські 63
Очанка лікарська 71
Подорожник ланцетолистий 81
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Рута запашна 89
Чебрець звичайний і боровий 56
Короста
Багно болотяне 5
Береза біла (дьоготь) 8
Вероніка лікарська 17
Нетреба колюча 64
Оман високий 68
Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Смерека європейська або сосна — дьоготь 92
Щавель кінський 119
Косметичні засоби
Береза біла 8
Гарбуз звичайний (м'якуш) 114, 121
Горіх волоський (оплодні) 26
Деревій тисячолистий 31
Калина звичайна (ягоди) 41
Кропива дводомна 48
Лопух великий 52
Нагідки лікарські 63
Розмарин лікарський 85
Ромашка лікарська 87
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Хвощ польовий 105
Хрін звичайний 107
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний 119
Кропив'янка
Вероніка лікарська 17
Глуха кропива біла 25
Нетреба колюча 64
Селера запашна 53
Череда трироздільна 112
Кровотеча внутрішня
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний (кора) 6
Барвінок малий

(трава) 24, 121
Вероніка лікарська 17
Вовчуг колючий і польовий 19
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла (сік) 25
Горіх волоський (листя) 26
Гравілат міський 28
Гречка посівна 29
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дуб звичайний (кора) 34
Жабник польовий 126
Жостір проносний (ягоди) 54, 127
Звіробій звичайний 37
Калина звичайна 41
Котячі лапки дводомні (білий цмин) 110
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 127
Лопух великий (корінь, свіже листя) 52
Льонок звичайний 54
Материнка звичайна 56
Медунка лікарська 57
Нагідки лікарські 63
Нечуй-вітер волохатий 65
Ожина сиза 67
Омела біла 51
Осот городній 70
Перстач гусячий 74
Перстач прямостоячий 75
Печіночниця звичайна 76
Подорожний великий (листки) 81
Полин гіркий 82
Рутка лікарська 90
Синюха блакитна 91
Сосна (шишки) 96
Софора японська 29
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Тополя чорна 14
Хвощ польовий 105
Цмин пісковий 110
Шипшина собача 118
Щавель кінський 119

Кровотеча з носа
Верба біла (лоза) 14
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Жостір лікарський 36
Кропива дводомна 48
Липа серцелиста (насіння) 51

Кровотеча маткова
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний 6
Вербена лікарська 15
Виноград благородний 18
Гвоздики різноколірні 20
Гіркокаштан звичайний 22
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дуб звичайний (кора) 34
Живокіст лікарський 36
Калина звичайна (кора) 41
Кропива мала (жигавка) 48
Крушина ламка 49
Кукурудза (стовпчики) 127
Льонок звичайний 54
Нечуй-вітер волохатий 65
Нагідки лікарські 63
Оман високий 68
Омела біла 51
Петрушка городня 89, 129
Ріжки (матка) 20, 48, 130
Сосна лісова (шишки) 96
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Хвощ польовий 105
Шипшина собача 118
Щавель кислий 119
Яловець звичайний 120

Куряча сліпота
Волошка синя 20
Сон-трава лучна 95
Шипшина собача (плоди) 118

Ларингіт (запалення горла, хрипота)
Аїр тростинний 1
Алтея лікарська 3
Арніка гірська 4
Живокіст лікарський 36
Коноплі посівні 45
Липа серцелиста 51

Первоцвіт весняний 73
Підбіл звичайний 78
Подорожник ланцетолистий 81
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 87
Селера запашна 88
Солодець голий 94
Сосна гірська (інгаляції) 96
Лімфаденіт (у дітей)
Медунка лікарська 57
Оман високий 68
Суниці лісові 98
Тирлич жовтий (і хрещатий) 102
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Лунатизм
Звіробій звичайний 37
Малярія
Аїр тростинний 1
Бобівник трилистий 9
Верба біла, лоза 14
Волошка синя 20
Гіркокаштан звичайний (кора) 22
Глуха кропива біла 25
Гравілат міський 28
Золототисячник (центурія) 39
Кропива дводомна 48
Подорожник ланцетолистий 81
Полин гіркий 82
Рутка лікарська 90
Соняшник звичайний 39, 132
Спориш звичайний 97
Хрін звичайний 107
Шандра звичайна 117
Шипшина собача (корені) 118
Ясен звичайний 14,132
Мастит (грудниця)
Буркун лікарський 12
Розхідник звичайний 86
Софора японська 29
Чебрець звичайний і боровий 56
Меланхолія (надумливість)
Аїр тростинний 1
Верес звичайний 16
Полин гіркий 82
Фіалка запашна 103
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Шандра звичайна 117
Меньєра хвороба
Льонок звичайний 54
Собача кропива серцева 93
Метеоризм (здуття кишечника)
Аїр тростинний 1
Арніка гірська 4
Валеріана лікарська 13
Гвоздики різноколірні 20
Дягель лікарський або дудник лісовий 35
Золототисячник (центурія) 39
Кмин звичайний (насіння) 43
Кріп запашний (насіння) 43
Любисток лікарський 53
Льонок звичайний 54
Меліса лікарська 58
М'ята холодна 62
Овес посівний (солома) 66
Оман високий 68
Очанка лікарська 71
Полин гіркий 82
Ромашка лікарська 87
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Селера запашна 53
Сухоцвіт болотяний 99
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Часник посівний 108
Шавлія лікарська 116
Шипшина собача 118
Яловець звичайний 120
Мігрень (головний біль)
Гірчак перцевий (свіжа трава) 23
Копитняк європейський 46
Любисток лікарський (свіже листя) 53
Меліса лікарська 58
Первоцвіт весняний 78
Сон-трава лучна 95
Чемериця біла (порошок) 7
Мікседема (гіпофункція

щитовидної залози)
Дрік красильний (зелені листки) 33
Мох ісландський 60
Міозит (ломота в м'язах)
Багно болотяне 5
Вероніка лікарська 17
Гіркокаштан (кора, насіння) 22
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 35
Кропива дводомна 48
Сон-трава лучна 95
Цикорій дикий 109
Чоловіча папороть 114
Морфінізм
Барбарис звичайний 6
Нагромадження вощини у вусі (шум, сіпання)
Барбарис звичайний 6
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 35
Кмин звичайний 43
Яловець звичайний (спиртова настоянка) 120
Невралгія
Блекота чорна 7
Бузина трав'яниста 10
Верба біла 14
Дурман звичайний 7
Розмарин лікарський 85
Сон-трава лучна 95
Чебрець звичайний і боровий 56
Чоловіча папороть 114
Неврастенія
Валеріана лікарська 13
Верес звичайний 16
Вероніка лікарська 17
Дурман звичайний 7
Звіробій звичайний 37
Золотий корінь (родіола) 131
Конвалія травнева 44
Любисток лікарський 53
Полин звичайний 82
Селера запашна 53
Смерека європейська (ванни) 92
Сосна лісова (ванни) 96
Невроз (заспокійливі засоби)
Арніка гірська 4
Беладонна лікарська 7
Блекота чорна (листя, насіння) 7
Валеріана лікарська 13
Верба біла, лоза 14
Виноград благородний 18
Гірчак перцевий 23
Глід колючий 24
Глуха кропива біла 25
Горицвіт весняний 27
Дивина скіпетровидна 32
Дудник лісовий 35
Дурман звичайний (листя, насіння) 7
Звіробій звичайний 37
Калина звичайна 41
Кмин звичайний 43
Конвалія травнева 44
Копитняк європейський 46
Кукрудза (стовпчики) 127
Лаванда колоскова (трава, цвіт) 85, 127
Липа серцелиста (цвіт) 51
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
Мучниця звичайна 61
М'ята холодна 62
Оман високий 68
Омела біла 51
Первоцвіт весняний 73
Перстач прямостоячий 75
Пижмо звичайне 77
Полин гіркий (олія з насіння) 82
Полин звичайний 82
Розмарин лікарський 85
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Синюха блакитна 91
Собача кропива серцева 93
Соняшник (цвіт) 39, 130
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99
Татарник звичайний 100
Терен колючий 101
Хміль звичайний 131
Цикорій дикий 109
Часник посівний 108
Чебрець звичайний і боровий 56
Чорнокорінь лікарський 5
Яловець звичайний (ванни) 120

Невроз серцево-судинної системи
Валеріана лікарська 13
Верес звичайний 16
Глід колючий 29
Горицвіт весняний 27
Гравілат міський 28
Деревій тисячолистий 31
Дягель лікарський або дудник лісовий 35
Конвалія травнева 44
Маренка запашна 55
Меліса лікарська 58
Нагідки лікарські 63
Первоцвіт весняний 73
Розмарин лікарський 85
Рута запашна 89
Собача кропива серцева 93
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Недокрів'я (анемія)
Алое деревовидне 2
Береза біла (сік) 8
Бобівник трилистий 9
Вербена лікарська 15
Виноград благородний 18
Глуха кропива біла 25
Кропива дводомна 48
Маточкове молочко див. *Лікувальне харчування*
Нечуй-вітер волохатий 65
Ожина сиза (ягоди) 67
Суниці лісові (ягоди) 98
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хрін звичайний 107
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Шипшина собача (плоди) 118
Недостатність підшлункової залози
Барбарис звичайний 6
Цмин пісковий 110
Череда трироздільна 112
Нежить (риніт)
Алое деревовидне 2
Багно болотяне 5
Гадючник в'язолистий 21
М'ята холодна 62
Нечуй-вітер волохатий 65
Первоцвіт весняний 73
Сосна гірська 96
Цибуля ведмежа і часник посівний 108
Нестача молока у матерів, що годують груддю
Деревій тисячолистий 31
Дягель лікарський 35
Кмин звичайний і кріп запашний (насіння) 43
Коноплі посівні (молоко) 45
Копитняк європейський 46
Кульбаба лікарська 50
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
Приворотень звичайний 83
Несправність (диспепсія)
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Береза біла (бруньки, листки) 8
Бобівник трилистий 9
Валеріана лікарська 13
Гарбуз звичайний (м'якуш) 114,122
Гвоздики різноколірні (олія) 20
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський (зелені плоди) 26
Гравілат міський 28
Деревій тисячолистий 31
Дягель лікарський або дудник лісовий 35
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Капуста (кисла) див. *Лікувальне харчування*
Картопля їстівна (сік) 42
Кріп запашний, кмин (насіння) 43
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
Лаванда колоскова (олія) 85, 127
Льонок звичайний 54
Материнка звичайна 56
Мильнянка лікарська 59
Морква посівна (насіння) 128
М'ята холодна 62
Нагідки лікарські 63
Нетреба колюча 64
Оман високий 68
Пижмо звичайне

(квіти) 77
Подорожник великий 81
Полин гіркий і звичайний 82
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Собача кропива серцева 93
Сосна (живиця) 96
Терен колючий (цвіт) 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хвощ польовий 105
Цикорій дикий 109
Цмин пісковий 110
Часник посівний (і цибуля городня) 108
Чебрець звичайний і боровий 56
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Шавлія лікарська 116
Шипшина собача (листя, ягоди) 118
Ясен звичайний 132
Нетримання сечі (нічний енурез)
Дуб звичайний 34
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Льонок звичайний 54
Мучниця звичайна 61
Парило звичайне 72
Нефрит гострий (запалення нирок)
Барбарис звичайний 6
Береза біла 8
Вероніка лікарська 17
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Глід колючий (ягоди) 24
Глуха кропива біла 25
Горицвіт весняний 27
Грицики звичайні 30
Дуб звичайний (кора) 34
Звіробій звичайний 37
Зеленчук жовтий 38
Коноплі посівні (молоко) 45
Кропива дводомна 48
Липа серцелиста 51
Любисток лікарський 53
Плаун булавовидний 79
Розхідник звичайний 86
Ромашка лікарська 87
Цмин пісковий 110
Ниркові камені (засоби сечогінні)
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний 6
Береза біла 8
Брусниця звичайна (листя) 61,121
Бузина трав'яниста 10
Бузина чорна 11
Верес звичайний 16
Виноград благородний 18
Вовчуг колючий і польовий 19
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Горицвіт весняний 27
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дрік красильний 33
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 35
Золотушник звичайний 40
Кмин звичайний (насіння) 43
Конвалія травнева 44
Коноплі посівні (сім'я) 45
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 127
Кульбаба лікарська 50
Лопух великий 52
Любисток лікарський 53
Льонок звичайний 54
Маренка запашна 55
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
Мильнянка лікарська 59
Мучниця звичайна 61
Нечуй-вітер волохатий 65
Овес посівний (солома) 66
Ожина сиза 67
Оман високий 68
Осот городній 70
Остудник голий 128
Первоцвіт весняний 73
Перстач гусячий 74
Петрушка городня 129
Плаун булавовидний 79

Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Селера запашна 53
Сосна лісова 96
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (плоди) 98
Стокротки багаторічні 83
Татарник звичайний 100
Талабан польовий 30
Терен колючий 101
Фіалка запашна (корені й кореневища) 103
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Цмин пісковий 110
Чай китайський 27, 131
Часник посівний 108
Чебрець звичайний і боровий 56
Череда трироздільна 112
Шавлія лікарська 116
Шипшина собача (сім'янки) 118
Яловець звичайний 120
Ясен звичайний 14, 132
Озена (неприємний запах з носа)
Бджолиний мед див. *Лікувальне харчування*
Полин гіркий 82
Рута запашна 89
Хвощ польовий 105
Ожиріння
Алое деревовидне (сабур) 2
Береза біла 8
Деревій тисячолистий 31
Дрік красильний 33
Звіробій звичайний 37
Крушина ламка (кора) 49
Кульбаба звичайна 50
Любисток лікарський 53
М'ята холодна 62
Цистозира бородата 31
Яловець звичайний 120
Опухання селезінки
Верба біла (лоза) 14
Вербена лікарська 15
Глуха кропива біла 25
Грицики звичайні 30
Звіробій звичайний 37
Кропива мала (жиґавка) 48
Мильнянка лікарська 59
Нагідки лікарські 63
Орлики звичайні 69
Цикорій дикий 109
Отруєння (токсинами, отрутами)
Береза біла (вугілля) 8
Беладонна лікарська (при отруєнні грибами, морфієм) 7
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Дуб звичайний (при отруєнні грибами, алкалоїдами, солями міді й олова) 34
Солодець голий (при отруєнні грибами) 94
Ошпарення шкіри, опіки
Алое деревовидне 2
Арніка гірська 4
Дуб звичайний (гали) 34
Звіробій звичайний 37
Лопух великий 52
Нагідки лікарські 63
Полин гіркий 82
Ромашка лікарська 87
Сухоцвіт болотяний 99
Шавлія лікарська 116
Параметрит (запалення яєчників)
Арніка гірська 4
Буркун лікарський 12
Деревій тисячолистий 31
Звіробій звичайний 37
Кропива дводомна 48
Нагідки лікарські 63
Ромашка лікарська 87
Спориш звичайний 97
Сухоцвіт болотяний 99
Перевтома, занепад сил
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне (сік) 2
Беладонна лікарська 7
Береза біла (сік) 8
Бобівник трилистий 9
Бузина чорна (ягоди, корені) 11
Виноград благородний 18

Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Горіх волоський (плоди) 26
Деревій тисячолистий 31
Дуб звичайний (кора, кава з жолудів) 34
Дурман звичайний (листя, насіння) 7
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Золотий корінь (родіола) 131
Калина звичайна 41
Коноплі посівні 45
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
Кукурудза (стовпчики) 127
Материнка звичайна 56
Маточкове молочко див. *Лікувальне харчування*
Меліса лікарська 58
М'ята холодна 62
Овес посівний (крупи) 66
Підлісник європейський (трава) 53
Полин звичайний (трава, корені) 82
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Собача кропива серцева 93
Сосна (глиця, бруньки, смола) 96
Спориш звичайний (в похилому віці) 97
Суниці лісові (ягоди) 98
Татарник звичайний 100
Терен колючий (ягоди) 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хвощ польовий 105
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Цикорій дикий 109
Часник посівний, цибуля городня 108
Чебрець звичайний і боровий 56
Шипшина собача (плоди) 118
Щавель кислий 119
Переміжна пропасниця
Росичка круглолиста 88
Рутка лікарська 90
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Печія
Аїр тростинний 1
Золототисячник (центурія) 39
Картопля їстівна (сік) 42
Кульбаба лікарська (листки) 50
Ожина сиза 67
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Яловець звичайний 120
Пієліт (запалення ниркових мисок)
Верба біла (лоза) 14
Глуха кропива біла 25
Зеленчук жовтий 38
Шавлія лікарська 116
Пліснявка (у немовлят)
Шавлія лікарська 116
Подагра
Береза біла 8
Блекота чорна 7
Брусниця звичайна 121
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Дудник лісовий 35
Дурман звичайний 7
Дягель лікарський 35
Квасоля звичайна 10
Лопух великий 52
Овес посівний 66
Первоцвіт весняний 73
Підбіл лікарський 47
Ромашка лікарська 87
Смерека європейська 92
Сон-трава лучна 95
Суниці лісові 98
Тирлич жовтий (і хрещатий) 102
Тополя чорна 14
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Часник посівний або

цибуля городня 108
Чемериця біла (для розтирання) 7
Чорниця звичайна (ягоди) 115
Яловець звичайний 120
Пологи (засоби для скорочення м'язів матки)
Арніка гірська 4
Барбарис звичайний (кора) 6
Береза біла 8
Гвоздики різноколірні 20
Гірчак перцевий (свіжий сік) 23
Глуха кропива біла (сік) 25
Грицики звичайні 30
Калина звичайна 41
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 127
Любисток лікарський 53
Нагідки лікарські 63
Перстач гусячий 74
Полин звичайний 82
Ріжки 20, 48, 130
Сон-трава лучна 95
Спориш звичайний 97
Фіалка триколірна 104
Пом'якшувальні й обволікальні засоби
Алтея лікарська 3
Арніка гірська 4
Бузина чорна 11
Буркун лікарський 12
Гірчак перцевий 23
Гречка посівна 29
Дивина скіпетровидна (цвіт, насіння) 32
Живокіст лікарський 36
Калачики лісові (мальва) 3
Коноплі посівні (сім'я) 45
Льон посівний (сім'я) 127
Материнка звичайна 56
Медунка лікарська 57
Овес посівний 66
Омела біла 51
Плаун булавовидний (спори) 79
Пирій повзучий (кореневище) 129
Подорожник великий (насіння) 81
Солодець голий (локриця) 94
Шандра звичайна 117
Потіння
Беладонна лікарська 7
Береза біла (при потінні ніг) 8
Гравілат міський 28
Мох ісландський 60
Мучниця звичайна 61
Овес посівний (при потінні ніг) 66
Сосна лісова 96
Тирлич жовтий (і хрещатий) 102
Шавлія лікарська 116
Припинення лактації (виділення молока)
Горіх волоський (листки) 26
Хміль звичайний (шишки) 131
Шавлія лікарська 116
Проказа
Рутка лікарська 90
Пролежні
Дуб звичайний (корені) 34
Тополя чорна (бруньки) 14
Променева хвороба
Алое деревовидне 2
Буркун лікарський 12
Гречка посівна 29
Полин гіркий 82
Сфагнум 47
Пронос
Аїр тростинний 1
Алтея лікарська 3
Багно болотяне 5
Барбарис звичайний 6
Брусниця звичайна (ягоди) 121
Бузина чорна (ягоди) 11
Валеріана лікарська 13
Верба біла (лоза) 14
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Гіркокаштан звичайний (кора) 22
Гірчак зміїний 21, 123

Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Гравілат міський 28
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дуб звичайний (кора) 34
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 35
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Золототисячник (центурія) 39
Калина звичайна 41
Крушина ламка (ягоди) 49
Медунка лікарська 57
Мох ісландський 60
Мучниця звичайна 61
Нетреба колюча 64
Ожина сиза (стебло, листя) 67
Омела біла (трава) 51
Перстач прямостоячий 74
Пижмо звичайне 77
Подорожник великий 81
Полин гіркий 82
Полин звичайний 82
Приворотень звичайний 83
Пухівка широколиста 84
Ревінь чорноморський (корінь) 101,129
Ромашка лікарська 87
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (трава) 98
Сухоцвіт болотяний 99
Терен колючий (ягоди, сік) 101
Тополя чорна (бруньки) 14
Хвощ польовий 105
Чай китайський (міцний чай — «чефір») 27,131
Часник посівний 108
Чорниця звичайна (сушені ягоди) 115
Шавлія лікарська 116
Шандра звичайна 117
Шипшина собача (цвіт, плоди) 118
Щавель кінський 119
Простуда (потогінні засоби)
Арніка гірська 4
Багно болотяне 5
Барбарис звичайний (кора) 6
Блекота чорна 7
Брусниця звичайна 61,121
Бузина чорна 11
Верба біла, лоза 14
Верес звичайний 16
Вероніка лікарська 17
Вовчуг колючий 19
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Деревій тисячолистий 31
Дивина скіпетровидна 32
Дудник лісовий 35
Золототисячник (центурія) 39
Калина звичайна (ягоди) 41
Кмин звичайний (насіння) 43
Липа серцелиста 51
Лопух великий 52
Льонок звичайний 54
Малина звичайна 128
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська (олія) 58
Мильнянка лікарська 59
М'ята холодна 62
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза (ягоди) 67
Оман британський 4
Оман високий 68
Осот городній 70
Первоцвіт весняний 73
Пижмо звичайне (цвіт) 77
Підбіл лікарський 47
Плетуха звичайна 80
Пухівка широколиста 84
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Рутка лікарська 90
Соняшник звичайний (цвіт, листя) 39, 130
Суниці лісові 98
Талабан польовий 30
Татарник звичайний 100
Терен колючий 101
Фіалка триколірна 104
Череда трироздільна 112
Яловець звичайний 120
Ясен звичайний 14, 132

Протимікробні засоби
Аїр тростинний 1
Арніка гірська 4
Багно болотяне 5
Береза біла (листя) 8
Волошка синя 20
Гвоздики різноколірні 20
Горіх волоський 26
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дудник лісовий (корінь) 35
Евкаліпт кулястий 39, 125
Звіробій звичайний 37
Лаванда колоскова 85, 127
Липа серцелиста 51
Мох ісландський 60
Мучниця звичайна 61
М'ята холодна 62
Нагідки лікарські 63
Пижмо звичайне 77
Плетуха звичайна 80
Полин гіркий 82
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Смерека європейська 92
Соняшник звичайний 39, 130
Сосна лісова і гірська 96
Сухоцвіт болотяний 99
Сфагнум 47
Татарник звичайний 100
Тополя чорна 14
Хвощ польовий 105
Хрін звичайний 107
Цибуля ведмежа або городня, посівний часник 108
Цмин пісковий 110
Чебрець звичайний і боровий 56
Чистотіл звичайний 113
Щавель кінський 119
Яловець звичайний 120
Проти статевої немочі засоби
Аїр тростинний 1
Барвінок малий 121
Коноплі посівні (сім'я) 45
Маточкове молочко див. *Лікувальне харчування*
Морква посівна (корені) 128
Підлісник європейський 53
Рута запашна (у жінок) — листки 89
Талабан польовий 30
Цибуля городня 108
Часник посівний 108
Псоріаз (лускатий лишай)
Береза біла (дьоготь) 8
Мильнянка лікарська 59
Плаун булавовидний 79
Сосна лісова (дьоготь) 95
Софора японська 29
Цибуля ведмежа 108
Чистотіл звичайний 113
Радикуліт
Бузина трав'яниста 10
Хрін звичайний 107
Чебрець звичайний і боровий 56
Рак (злоякісні пухлини)
Алое деревовидне 2
Гадючник шестипелюстковий 21
Нагідки лікарські 63
Омела біла 51
Татарник звичайний 100
Чага, чорний березовий гриб 111
Чистотіл звичайний 113
Рани, виразки, що трудно гояться, трофічні виразки
Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Арніка гірська 4
Береза біла 8
Буркун лікарський 12
Вероніка лікарська 17
Гадючник в'язолистий 21
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дивина скіпетровидна 32
Дуб звичайний 34
Евкаліпт кулястий 89, 125
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Каланхое перисте 2
Кропива дводомна 48
Маренка запашна 55
Меліса лікарська 58
Мох ісландський 60
Нагідки лікарські 63
Нечуй-вітер волохатий 65

Ожина сиза 67
Омела біла 51
Осот городній 70
Перстач прямостоячий 75
Пижмо звичайне 77
Підбіл звичайний 78
Плетуха звичайна 80
Подорожник великий 81
Рута запашна 89
Селера запашна 53
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99
Сфагнум 47
Татарник звичайний 100
Тополя чорна 14
Хрін звичайний 107
Часник посівний або цибуля городня 108
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний 113
Чорнокорінь лікарський (листя) 5
Шавлія лікарська 116
Шипшина собача 118
Рахіт
Горіх волоський 26
Гравілат міський 28
Дуб звичайний (жолуді і кора) 34
Овес посівний 66
Рута запашна 89
Сосна лісова 96
Фіалка триколірна 104
Чебрець звичайний і боровий 56
Череда трироздільна 112
Ревматизм (захворювання суглобів)
Багно болотяне 5
Барбарис звичайний 6
Береза біла 8
Блекота чорна 7
Брусниця звичайна (ягоди) 61,121
Бузина чорна 11
Буркун лікарський (компреси) 12
Верба біла, лоза 14
Вероніка лікарська 17
Вовчуг колючий і польовий 19
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Гіркокаштан звичайний 22
Глід колючий 24
Грицики звичайні 30
Дудник лісовий 35
Дурман звичайний 6
Дягель лікарський 35
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Копитняк європейський 46
Кропива дводомна 48
Липа серцелиста 51
Лопух великий 52
Оман високий 68
Парило звичайне 72
Паслін солодко-гіркий 112,129
Первоцвіт весняний 73
Перстач прямостоячий 75
Печіночниця звичайна (розтирання) 76
Пижмо звичайне 77
Ромашка лікарська 87
Рута запашна 89
Смерека європейська 92
Сон-трава лучна 95
Сосна лісова і гірська 96
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Татарник звичайний 100
Тополя чорна 14
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна і польова 104
Хвощ польовий 105
Хрін звичайний 107
Цикорій дикий 109
Чемериця біла (розтирання) 7
Чистотіл звичайний 113
Чоловіча папороть 114
Шавлія лікарська 116
Яловець звичайний 120
Ясен звичайний (кора) 14,121
Риніт гострий див. *Нежить*
Порушення обміну речовин
Алое деревовидне 2
Багно болотяне 5
Береза біла 8
Бузина чорна (корінь,

листя, цвіт) 11
Верба лікарська 15
Виноград благородний 18
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Живокіст лікарський 36
Звіробій звичайний 37
Квасоля звичайна (стручки) 10
Кріп запашний (насіння) 43
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
Лопух великий 52
Льон звичайний 121
Медунка лікарська 57
Маренка запашна 55
Материнка звичайна 56
Меліса лікарська 58
Мильнянка лікарська 59
Нагідки лікарські 63
Нетреба колюча 64
Ожина сиза 67
Оман високий 68
Омела біла 51
Паслін солодко-гіркий 129
Печіночниця звичайна 76
Розхідник звичайний 86
Рутка лікарська 90
Солодець голий (при порушенні сольового обміну) 94
Спориш звичайний 97
Суниці лісові (ягоди, трава) 98
Терен колючий (цвіт) 101
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Цикорій дикий 109
Чебрець звичайний і боровий 56
Череда трироздільна 112
Чорниця звичайна 115
Шандра звичайна 117
Розлади сечовиділення
Волошка синя 20
Дудник лісовий 35
Дягель лікарський 38
Зеленчук жовтий 40
Золотушник звичайний 54
Льонок звичайний 107
Хрін звичайний 107
Свербіж тіла
Береза біла 8
Вероніка лікарська 17
Гадючник шестипелюстковий 21
Лопух великий 52
Орлики звичайні 69
Плаун булавовидний 79
Тополя чорна 14
Щавель кислий 119
Себорея (лупа, випадіння волосся на голові)
Аїр тростинний 1
Верба біла, лоза 14
Вероніка лікарська 17
Дуб звичайний 34
Кропива дводомна 48
Кропива мала (жигавка) 48
Лопух великий 52
Любисток лікарський 53
Нагідки лікарські 63
Підбіл звичайний 78
Софора японська 29
Тополя чорна 14
Хміль звичайний (шишки) 131
Череда трироздільна 112
Синяки, забиті місця
Арніка гірська 4
Живокіст лікарський 36
Сонливість, млявість (збуджуючі засоби)
Аїр тростинний 1
Арніка гірська (цвіт) 4
Глід колючий (плоди) 24
Горіх волоський 26
Дрік красильний 33
Дуб (кава з жолудів) 34
Дудник лісовий 35
Золототисячник (центурія) 39
Кріп запашний (насіння) 43
Копитняк європейський 46
Любисток лікарський 53
Маточкове молочко див. *Лікувальне харчування*
Меліса лікарська 58

Мильнянка лікарська 59
М'ята холодна 62
Підлісник європейський 53
Розхідник звичайний 86
Рута запашна 89
Собача кропива серцева 93
Татарник звичайний 100
Терен колючий 101
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Хрін звичайний 107
Цибуля ведмежа, часник посівний 108
Чай китайський (листки) 27, 131
Спазми шлунка і кишок див. *Коліки*
Стенокардія див. *Грудна жаба*
Стоматит, гінгівіт (запалення слизової оболонки рота, ясен, виразки)
Верба біла, лоза 14
Гравілат міський 28
Деревій тисячолистий 31
Звіробій звичайний 37
Золотушник звичайний 40
Нагідки лікарські 63
Ожина сиза 67
Перстач гусячий 74
Перстач прямостоячий 75
Чайний гриб 84
Часник посівний 108
Чебрець звичайний і боровий 56
Шавлія лікарська 116
Судороги (судоми)
Арніка гірська 4
Беладонна лікарська 7
Береза біла 8
Блекота чорна (листя, насіння) 7
Волошка синя 20
Горицвіт весняний 27
Деревій тисячолистий 31
Дурман звичайний (насіння, листя) 7
Калина звичайна (кора) 41
Конвалія травнева 44
Липа серцелиста (цвіт) 51
Материнка звичайна або чебрець 56
М'ята холодна 62
Овес посівний 66
Перстач гусячий 74
Плаун булавовидний (в литках) 79
Полин звичайний 82
Ромашка лікарська 87
Росичка круглолиста 88
Рута запашна 89
Собача кропива серцева 93
Сон-трава лучна 95
Татарник звичайний 100
Фіалка запашна 103
Тахікардія (прискорення серцевого ритму)
Барвінок малий 24, 121
Глід колючий 24
Меліса лікарська 58
Нагідки лікарські 63
Собача кропива серцева 93
Шандра звичайна 117
Тиреотоксикоз див. *Гіпертиреоз*
Трихомонадний кольпіт (вагініт трихомонадний)
Дуб звичайний (подрібнені молоді листки — тампони)
Цибуля ведмежа або посівний часник (тампони) 108
Тріщини сосків
Гірчак зміїний 21, 123
Дивина скіпетровидна 32
Звіробій звичайний (олія) 37
Каланхое перисте (мазь) 2
Перстач прямостоячий 75
Тромбофлебіт, варикозне розширення вен, трофічні виразки
Гіркокаштан звичайний (сік з цвіту) 22
Каланхое перисте (мазь) 2
Ліщина звичайна (кора) 127
Софора японська 29
Туберкульоз легень
Алое деревовидне 2
Вероніка лікарська 17

Виноград благородний 18
Гравілат міський 28
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Живокіст лікарський 36
Кропива дводомна 48
Мох ісландський 60
Незабудка польова 83
Оман високий 68
Полин звичайний 82
Приворотень звичайний 83
Прополіс 2
Рутка лікарська 90
Синюха блакитна 91
Сосна лісова 96
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Хвощ польовий 105
Часник посівний 108
Шавлія лікарська 116

Туберкульоз шкіри
Алое деревовидне 2
Горіх волоський 26
Прополіс 2
Софора японська 29
Татарник звичайний 100
Чистотіл звичайний 113

Укуси комах, гадюк
Буркун лікарський 12
Вероніка лікарська 17
Виноград благородний 18
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Кульбаба лікарська 50
Подорожник великий — бабка (листки) 81
Часник посівний 108
Череда трироздільна 112

Уремія
Нечуй-вітер волохатий 65

Фурункульоз
Береза біла (сік) 8
Блекота чорна 7
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Глуха кропива біла 25
Лопух великий 52
Мильнянка лікарська 59
Подорожник великий або бабка (листки) 81
Пирій повзучий 129
Ромашка лікарська 87
Фіалка триколірна 104
Чебрець звичайний і боровий 56
Шипшина собача 118

Флюс
Бузина чорна 11
Ромашка лікарська 87
Шавлія лікарська 16

Харчове отруєння (блювотні засоби)
Братки садові (трава) 104
Бузина трав'яниста 10
Копитняк європейський 46
Крушина ламка (свіжа кора) 49
Оман високий (збільшена доза) 68
Плаун баранець (трава) 79
Полин гіркий (олія з насіння) 82

Хлороз (бліда неміч)
Кропива дводомна 48
Тирлич жовтий і хрещатий 102
Шипшина собача 118
Щавель кінський 119

Холангіт (застійні явища в печінці)
Золотушник звичайний 40
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 54, 127
Орлики звичайні 69
Пижмо звичайне 77
Розмарин лікарський 85
Цикорій дикий 109

Холецистит (запалення жовчного міхура)
Аїр тростинний 1
Барбарис звичайний 6
Беладонна лікарська 7
Грицики звичайні 30
Золототисячник (центурія) 39
Крушина ламка 49
Кукурудза (стовпчики) 127
Парило звичайне 72
Печіночниця звичайна 76
Рутка лікарська 90
Цикорій дикий 109
Цмин пісковий 110
Шандра звичайна 117

Шипшина собача 118
Хорея (трясучка)
Блекота чорна (листя, насіння) 7
Дурман звичайний (листя, насіння) 7
Цинга (авітаміноз С)
Береза біла (сік) 8
Бобівник трилистий 9
Глуха кропива біла 25
Горіх волоський 26
Горобина (звичайна і чорноплода) 124
Грицики звичайні 30
Звіробій звичайний 37
Кропива дводомна 48
Кульбаба лікарська 50
М'ята холодна 62
Первоцвіт весняний 73
Перстач гусячий 74
Селера запашна 53
Смерека європейська (глиця) 92
Смородина чорна (ягоди) 130
Сосна лісова і гірська 96
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99
Тирлич жовтий (і хрещатий) 102
Фіалка триколірна 104
Хрін звичайний 107
Шипшина собача (плоди) 118
Щавель кислий 119
Цироз печінки
Орлики звичайні 69
Парило звичайне 72
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Цикорій дикий 109
Цмин пісковий 110
Цистит (запалення сечового міхура, сечогінні засоби)
Алтея лікарська 3
Береза біла 8
Брусниця звичайна 121
Верба біла (лоза) 14
Вероніка лікарська 17
Вовчуг колючий 19
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Гірчак перцевий 23
Глуха кропива біла 25
Деревій тисячолистий 31
Дягель лікарський 35
Золотушник звичайний 40
Коноплі посівні 45
Кропива дводомна 48
Кукурудза (стовпчики) 127
Лопух великий 52
Льонок звичайний 54
Мучниця звичайна 61
Оман високий 68
Осот городній 70
Остудник голий 128
Парило звичайне 72
Підбіл звичайний 78
Сосна лісова 96
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99
Терен колючий 101
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Чебрець звичайний 56
Череда трироздільна 112
Яловець звичайний 120
Шум в ушах (витікання гною)
Ромашка лікарська 87
Фіалка запашна 103
Хрін звичайний 107
Ячмінець на оці
Волошка синя 20
Нагідки лікарські 63
Очанка лікарська 71
Софора японська 29

УКРАЇНСЬКІ НАЗВИ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН (з зазначенням номера рослини)

Аїр тростинний 1
Алое деревовидне 2
Алтея лікарська 3
Апельсин китайський (помаранча) 121
Арніка гірська 4
Багно болотяне 5
Барбарис звичайний 6
Барвінок малий 121
Безсмертник польовий
Беладонна лікарська 7
Береза біла 8
Березка польова 80
Блекота польова 7
Блекота чорна 7
Бобівник трилистий 9
Болиголов плямистий 35
Братки триколірні 104
Брусниця звичайна 121
Бузина трав'яниста 10
Бузина чорна 11
Буркун лікарський 12
Валеріана лікарська 13
Верба біла 14
Вербена лікарська 15
Верес звичайний 16
Вероніка лікарська 17
Виноград благородний 18
Вовчуг колючий 19
Вовчуг польовий 19
Водяний перець 23
Волошка синя 20
Гадючник в'язолистий 21
Гадючник шестипелюстковий 21
Гарбуз звичайний 122
Гвоздики різноколірні 20
Гіркокаштан звичайний 22
Гірчак перцевий 43
Гірчак зміїний 123
Глід колючий 24
Глуха кропива біла 25
Гнойовик сірий 79
Горіх волоський 26
Горицвіт весняний 27
Горобина звичайна 22, 124
Горобина чорноплода 124
Гравілат міський 28
Гречка посівна 29
Грицики звичайні 30
Деревій тисячолистий 31
Дивина скіпетровидна 32
Дрік красильний 33
Дуб звичайний 34
Дурман звичайний 7
Дягель лікарський 35
Дудник лісовий 35
Евкаліпт кулястий 125
Ефедра двоколоса 126
Живокіст лікарський 36
Жостір проносний 127
Звіробій звичайний 37
Зеленчук жовтий 38
Золотий корінь (радіола) 131
Золототисячник малий 39
Золотушник звичайний 40
Інжир (смоковниця) 94
Каланхое перисте 2
Калачики лісові 3
Калган
Калина звичайна 41
Картопля їстівна 42
Капуста городня
Каштан кінський 22

Квасоля звичайна
Кмин звичайний 43
Конвалія травнева 43
Коноплі посівні 45
Копитняк європейський 46
Королиця звичайна 87
Котячі лапки дводомні 127
Кремена лікарська 47
Кріп запашний 43
Кривавник 31
Кропива дводомна 48
Крушина ламка 49
Кукурудза звичайна 127
Кульбаба лікарська 50
Лаванда колоскова 85, 127
Лавр благородний 106, 127
Ліщина звичайна 127
Липа серцелиста 51
Локричний корінь 94
Лопух великий 52
Любисток лікарський 53
Льон звичайний 127
Льонок звичайний 54
Мак дикий 11, 128
Малина звичайна 32, 128
Маренка запашна 55
Материнка звичайна 56
Медунка лікарська 57
Меліса лікарська 58
Мильнянка лікарська 59
Морква дика 128
Морква посівна 82, 128
Мох ісландський 60
Мучниця звичайна 61
М'ята холодна 62
Нагідки лікарські 63
Незабудка польова 83
Нетреба звичайна 64
Нетреба колюча 64
Нехворощ суха 15
Нечуй-вітер волохатий 65
Німиця 7
Овес посівний 66
Ожина сиза 67
Оман британський 4
Оман високий 68
Омела біла 51
Орлики звичайні 69
Осот городній 70
Остудник голий 14, 128
Очанка лікарська 71
Парило звичайне 72
Паслін солодко-гіркий 112, 129
Первоцвіт весняний 73
Перга 37
Перстач гусячий 74
Перстач прямостоячий 75
Петрові батоги 109
Петрушка городня 89, 129
Печіночниця звичайна 76
Пижмо звичайне 77
Пирій повзучий 19, 129
Підбіл звичайний 78
Підбіл лікарський 47
Підлісник європейський 53
Плаун баранець. 79
Плаун булавовидний 79
Плетуха звичайна 80
Подорожник великий 81
Подорожник ланцетолистий 81
Полин гіркий 82
Полин звичайний 82
Приворотень звичайний 83
Прополіс 2
Птича гречка 97
Пухівка широколиста 84
Ракові шийки 123
Ревінь чорноморський 101, 129
Ріжки, матка 20, 48, 130
Розмарин лікарський 85
Розхідник звичайний 86
Ромашка запашна або без'язичкова 87
Ромашка лікарська 87
Ромен білий 87
Росичка круглолиста 88
Рута запашна 89
Рутка лікарська 90
Селера запашна 53
Синюха блакитна 91
Смерека європейська 92
Смородина чорна 14, 130
Собача кропива серцева 93
Солодець голий 94
Сон-трава лучна 95
Соняшник звичайний 39, 130
Сосна гірська 96
Сосна лісова 96
Софора японська 29
Спориш звичайний 97
Стокротки багаторічні 83
Страдноцвіт м'ясо-червоний 91
Суниці лісові 98
Сухоцвіт болотяний 99

Сфагнум 47
Талабан польовий 30
Татарник звичайний 100
Терен колючий 101
Тирлич жрвтий 102
Тирлич хрещатий 102
Тополя чорна 14
Фенхель звичайний 130
Фіалка запашна 103
Фіалка триколірна 104
Хвощ польовий 105
Хміль звичайний 121
Хрестовий корінь бенедиктинський 106
Хрін звичайний 107
Цибуля ведмежа 108
Цибуля городня 108
Цикорій дикий 109
Цистозира бородата 31
Цмин пісковий 110
Чага (чорний гриб березовий) 111
Чай китайський 27, 131
Чайний гриб 84
Часник посівний 108
Чебрець боровий 56, 82
Чебрець звичайний 56
Чемериця біла 7
Чемериця чорна 7
Череда трироздільна 112
Чистотіл звичайний 113
Чоловіча папороть 114
Чорна дивина 72
Чорні порічки 14, 130
Чорниця звичайна 115
Чорнокорінь лікарський 5
Чорнобиль 82
Шавлія лікарська 116
Шандра звичайна 117
Шипшина корична 118
Шипшина собача 118
Щавель кінський 119
Щавель кислий 119
Щемелина звичайна 57
Ялина європейська 92
Яловець звичайний 120
Ясен звичайний 14, 132

ЛАТИНСЬКІ НАЗВИ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН
(з зазначенням номера рослини)

Achillea millefolium L. 31
Acorus calamus L. 1
Adonis vernalis L. 27
Aesculus hippocastanum L. 22
Agrimonia eupatoria L. 72
Alchimilla vulgaris L. 83
Allium cepa L. 108
Allium sativum L. 108
Allium ursinum L. 108
Aloe arborescens Mill. 2
Altbaea officinalis L. 3
Anethum graveolens L. 43
Angelica silvestris L. 35
Antennaria dioica L. 110
Apium graveolens L. 53
Aquilegia vulgaris L. 69
Archangelica officinalis (Moench.) Hoffm. 35
Arctium lappa L. 52
Arctostaphylos uva ursi L. 61
Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn. 107
Arnica montana L. 4
Aronia mellanocarpa (Minch.) Elliott. 124
Artemisia absinthium L. 82
Artemisia vulgaris L. 82
Asarum europaeum L. 46
Asperula odorata L. 55
Atropa belladonna L. 7
Avena sativa L. 66
Bellis perennis L. 83
Berberis vulgaris L. 6
Betula alba L. 8
Bidens tripartita L. 112
Bryophyllum calycinum Salisb. 2
Brassica oleracea L. див. *Лікувальне харчування*
Calanchoe pinnata (Lam.) Persoon 2
Calendula officinalis L. 63
Calluna vulgaris (L.) Hill. 16
Calystegia sepium (L.) R.Br. 80
Cannabis sativa L. 45
Carum carvi L. 43
Capsella bursa pastoris Medic. 30
Chelidonium majus L. 113
Centaurea cyanus L. 20
Centaurium minus Moench. 39
Cetraria islandica (L.) Ach. 60
Cichorium intybus L. 109
Citrus sinensis Osbeck. 121
Claviceps purpurea Tul. (Secale cornutum) 20, 130
Cnicus benedictus L. 106
Conium maculatum L. 35
Convallaria majalis L. 44
Convolvulus arvensis L. 80
Coprinus atramentarius Bull. ex Fr. 79
Corylus avellana L. 127
Crataegus oxyacantha L. 24
Cucurbita pepo L. 114, 122
Cynoglossum officinale L. 5
Cystosira barbata L. 31
Daucus carota L. 128
Daucus sativus (Hoffm.) Roehl. 128
Datura stramonium L. 7
Dianthus versicolor Fisch. 20

Drosera rotundifolia L. 88
Dryopteris filix mas (L.) Schott. 114
Elytrigia repens (L.) Desv. 19, 129
Ephedra distachya L. 126
Equisetum arvense L. 105
Eriophorum latifolium L. 84
Eucalyptus globulus Labill. 39, 125
Euphrasia rostkoviana Hayne. 71
Fagopyrum sagittatum Gilib. 29
Ficus carica L. 94
Filago arvensis L. 99
Filipendula hexapetala Gilib. 21
Filipendula ulmaria Maxim. 21
Foeniculum vulgare Mill. 130
Fragira vesca L. 98
Frangula alnus Mill. 49
Fraxinus excelsior L. 14, 132
Fumaria officinalis L. 90
Galeobdolon luteum Huds. 38
Genista tinctoria L. 33
Gentiana cruciata L. 102
Gentiana lutea L. 102
Geum urbanum L. 28
Glechoma hederacea L. 86
Glycyrrhiza glabra L. 94
Gnaphalium uliginosum L. 99
Helianthus annuus L. 39, 130
Helichrysum arenarium (L.) D.C. 110
Hepatica nobilis Garsault. 76
Herniaria glabra L. 10, 128
Hieracium pilosella L. 65
Humulus lupulus L. 1, 131
Hyoscyamus agrestis L. 7
Hyoscyamus niger L. 7
Hypericum perforatum L. 37
Inonotus obliquus (Pers.) Pilat. 111
Inula britannica L. 4
Inula helenium L. 68
Juglans regia L.. 26
Juniperus communis L. 120
Lamium album L. 25
Lappa major Gaertn. 52
Lavandula spica L. 85, 127
Laurus nobilis L. 106, 127
Ledum palustre L. 5
Leonurus cardiaca L. 93
Leucanthemum vulgare Lam. 87
Levisticum officinale Koch. 53
Linaria vulgaris Mill. 54
Linum usitatissimum L. 127
Lycopodium clavatum L. 79
Lycopodium selago L. 79
Malva silvestris L. 3
Marrubium vulgare L. 117
Matricaria chamomilla L. 87
Matricaria matricarioides (Less.) Porter et Button. 87
Medusomyces Gisevii 84
Melilotus officinalis (L.) Desr. 12
Melissa officinalis L. 58
Mentha piperita L. 62
Menyanthes trifoliata L. 9
Myosotis arvensis L. 83
Ononis arvensis L. 19
Ononis spinosa L. 19
Onopordon acanthium L. 100
Origanum vulgrare L. 56
Papaver rhoeas L. 11, 128
Passiflora incarnata L. 91
Petasides officinalis Moench. 47
Petroselinum sativum Hoffm. 89, 121
Phaseolus vulgaris L. 10
Picea excelsa Link. 92
Rinus montana L. 96
Pinus silvestris L. 96
Plantago lanceolata L. 81
Plantago major L. 81
Polemonium coeruleum L. 91
Polygonum aviculare L. 97
Polygonum bistorta L. 21, 123
Polygonum hydropiper L. 23
Potentilla anserina L. 74
Potentilla erecta (L.) Hampe. 75
Primula veris L. 73
Prunus spinosa L. 101
Pulmonaria obscura Dum. 57
Pulmonaria officinalis L. 57
Pulsatilla pratensis (L.) Mill. 95
Populus nigra L. 14
Quercus robur L. 34
Rhamnus cathartica L. 49, 127
Rheum rhaponticum L. 100, 129

Rhodiola rosea L. 131
Ribes nigrum L. 14, 130
Rosa canina L. 118
Rosa cinnamomea L. 118
Rosmarinus officinalis L. 85
Rubus caesius L. 67
Rubus idaeus L. 32, 121
Rumex acetosa L. 119
Rumex confertus L. Willd. 119
Ruta graveolens L. 89
Sanicula europaea L. 53
Salix alba L. 14
Salvia officinalis L. 116
Sambucus ebulus L. 10
Sumbucus nigra L. 11
Saponaria officinalis L. 59
Solanum dulcamara L. 112, 129
Solanum tuberosum L. 42
Solidago canadensis L. 40
Solidago virgaaurea L. 40
Sophora japonica L. 29
Sorbus aucuparia L. 22, 124
Sonchus oleraceus L. 70
Sphagnum magellannicum Brid. 47
Symphytum officinale L. 36
Tanacetum vulgare L. 77
Taraxacum officinale Web (ex Vigg.) 50
Thea sinensis L. 27, 131
Thlaspi arvense L. 30
Thymus serpyllum L. 56, 82
Thymus vulgaris 56
Tilia cordata Mill. 51
Tussilago farfara L. 78
Urtica dioica L. 48
Urtica urens L. 48
Vaccinium myrtillus L. 115
Vaccinium vitis idaea L. 61, 121
Valeriana officinalis L. 13
Veratrum album L. 7
Veratrum nigrum L. 7
Verbascum thapsiforme Schrad. 32
Verbena officinalis L. 15
Veronica officinalis L. 17
Viburnum opulus L. 41
Vinca minor L. 24, 121
Viola arvensis Murr. 104
Viola odorata L. 103
Viola tricolor L. 104
Viscum album L. 51
Vitis vinifera L. 18
Xanthium spinosum L. 64
Xanthium strumarium L. 64
Zea mays L. 54, 127

Примітка:

D.C. — A.P.De Candelle; Fr. — E.M.Fries; Gaert. — J.Gaertner; Gilib. — I.E.Gillibert (Жилібер); Hill — J.Hill; Lam. — J.B.A. P.Monnet de Lamarck; Link —J.H.F.Link; L. — Carl Linne (Carolus Linnaeus); Maxim. — K.I.Maximowicz; Medic. — F.C.Medicus; Mill. — P.Miller; Moench. — K.Moench; Pers. — C.H.Persoon; R.Br. — R.Brown; Salisb. — R.A.Salisbury; Schrad. — H.A.Schrader; Sw. — O.P.Swarts; Tul. — C.Tulasne; Web. — G. de Weber.

ЗМІСТ

Вступ 3

Опис лікарських рослин України і їх застосування 13

Лікувальне харчування 179

Календар збирання лікарських рослин 194

Покажчик рослин за їх фармакотерапевтичною дією і застосуванням (з зазначенням номера рослини) 196

Українські назви лікарських рослин (з зазначенням номера рослини) 226

Латинські назви лікарських рослин (з зазначенням номера рослини) 229

Довідкова література

Кархут Василь Володимирович

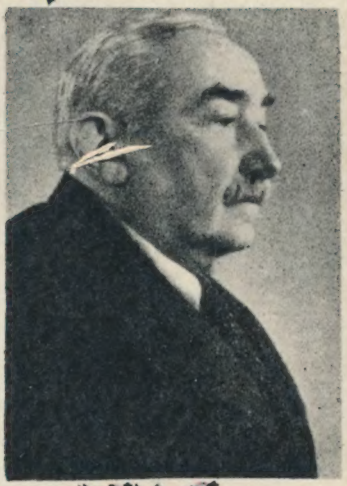
Третє виправлене і доповнене видання

Редактор *В.К. Кульова*
Художник-оформлювач *В.С. Жиборовський*
Художній редактор *Б.І. Прищепа*
Технічний редактор *Ж.М. Головко*
Коректори *І.Л. Златоус, В.І. Коваль*

Підп. до друку 16.12.92. Формат 84×108/32. Папір друк. № 2. Гарн. таймс. Друк офс. Ум. друк. арк. 12,18+вкл. 3,36. Обл.-вид. арк. 23,63. Зам. 3—92.

Видавництво «Здоров'я», 252601, МСП, м. Київ-1, вул. Чкалова, 65.
Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига», 252057, м. Київ-57, вул. Довженка, 3.

6. 355

В.В. КАРХУТ

ЛІКИ НАВКОЛО НАС